

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра современных образовательных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ И.А. Ковалевич
« ____ » _____ 2016 г

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

09.03.03.19 Прикладная информатика в социальных коммуникациях

**СОЗДАНИЕ ВЕБ-САЙТА «АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО
КУРСА»**

Руководитель	_____	Кандидат филос.наук	М.В. Ростовцева
Выпускник	_____		А.М. Летулис
	подпись, дата		

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Создание сайта адаптация студентов первого курса»» содержит 83 страниц текста, 3 приложения, 42 использованных источника, 1 диаграмму, 18 рисунков.

WEB САЙТ, УПРАВЛЕНИЕ WEB САЙТОМ, СОЗДАНИЕ WEB САЙТА.

Целью дипломной работы является создание web – сайта «Адаптация студентов первого курса»

Объект исследования: социальная адаптация студентов первого курса.

Предмет исследования: веб-сайт как средство сопровождения адаптации студентов.

Дипломная работа состоит из трёх основных частей.

В первой части рассматривается понятие адаптации, дезадаптации и методы коррекции состояния студентов, так же в ней находятся основные исследования дипломной работы.

Во второй части рассматриваются теоретические аспекты разработки web-сайтов и их использование в информационных целях. Изучаются основные виды web-сайтов, описания и их характеристики

В третьей части диплома описывается направление web-сайта «Адаптация студентов первого курса». Так же дано обоснование и описание программы usoz.net, термины и особенности данной программы.

В результате был разработан web-сайт «Адаптация студентов первого курса». Сайт имеет информацию, необходимую для успешной адаптации студента, так же дополнительную информацию, способствующую вливанию студента в учебный процесс. С помощью сайта студент может провести самодиагностику и коррекцию своего состояния при необходимости.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретическое обоснование разработки web-сайта для сопровождения социальной адаптации молодёжи.....	8
1.1 Понятие адаптации.....	8
1.2 Особенности адаптации в студенческой среде.....	11
1.3 Факторы, влияющие на адаптации студентов младших курсов в вузе.....	20
2 Теоретические основы разработки web-сайта	27
2.1 Средства разработки web-сайта	30
2.3 Этапы разработки web-сайта	36
3 Разработка web-сайта «Адаптация студентов первого курса».....	40
3.1 Обоснование разработки сайта.....	40
3.2 Общая структура сайта «Адаптация студентов первого курса».....	42
3.3 Результаты исследования адаптации студентов первого курса.....	46
3.4 Рекомендации, советы по адаптации студентам, педагогам и родителям...	48
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	52
Приложение А.....	56
Приложение Б.....	75
Приложение В.....	81

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим социальным требованием к высшим учебным заведениям является ориентация образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы профессиональных знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Для системы образования на передний план выходит проблема учебной адаптации студентов, одной из разновидностей социальной адаптации. От успешности учебной адаптации на младших курсах вуза во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз. Начало занятий и устройство быта означает включение студента в сложную систему адаптации.

Степень разработанности темы. Различные аспекты проблемы адаптации студентов в вузе исследовали В.Н. Грибов, О.Н. Казакова, Т.И. Каткова, Г.П. Кузина, С.А. Рунова, Ю.В. Стафеева и др. Например, Г.П. Кузина и С.А. Рунова изучали, как проходила адаптация студентов, с которыми в старших классах проводилась профориентационная работа. В работах Т.И. Катковой, Ю.В. Стафеевой рассматривается процесс адаптации студентов в вузах конкретного типа (экономических, педагогических). В.Н. Грибов рассматривал адаптацию молодежи малого города на этапе обучения в филиале вуза и при переходе студентов на учебу в базовый вуз. Изучением вопросов развития личности в процессе освоения математических и естественно-научных дисциплин занимались А.Н. Колмогоров, В.А. Крутецкий, Л.Д. Кудрявцев, Д. Пойя, А.Я. Хинчин. Однако не в полной мере исследовано то, как проходит учебная

адаптация студентов в условиях, когда по объективным причинам существуют серьезные различия в уровне подготовки и мотивации первокурсников.

Так как в последние годы в России быстрыми темпами развивается Интернет, и большая доля населения имеет у себя дома или на работе выход к его ресурсам, как никогда актуальным является использование интернета в личных целях, для получения нужной информации.

Интернету как каналу коммуникации свойственны следующие характерные особенности:

Характеризуется скоростью распространения информации. Так, появившееся на информационном сайте сообщение может быть мгновенно растиражировано сетевыми изданиями, а затем даже печатными. Таким образом, данная особенность Интернета дает благоприятную среду для того, чтобы грамотно созданное и запущенное сообщение распространялось самостоятельно и не требовало значительных материальных затрат на его поддержку;

Интернет дает прекрасную возможность фокусировать воздействие на конкретную узкопрофильную, целевую аудиторию, в которой заинтересована организация, выделять подгруппы в этой аудитории для составления более персонализированных обращений; порой даже учитывать индивидуальные особенности и характеристики каждого посетителя.

Обобщая данные разных исследований по изучению Интернет-аудиторий, большой процент аудитории Интернета составляют активные слои населения, которые участвуют в процессе принятия решений.

Коммуникация в Интернете интерактивна. Это подразумевает возможность активного взаимодействия между сторонами. Интерактивность означает возможность вступать в прямой диалог с аудиторией, а также то, что представители данной аудитории также могут общаться между собой. Кроме всего прочего интерактивность позволяет получать обратную связь, адекватно

анализировать сложившуюся ситуацию и своевременно реагировать в случае необходимости.

Предрасположенность пользователей Интернета к получению информации способствует более позитивному восприятию и высокой усвояемости материала.

Это глобальный виртуальный электронный рынок, не имеющий каких-либо территориальных или временных ограничений. Электронное коммуникативное пространство в отличие от печатного или эфирного практически не ограничено. Здесь может быть размещено сколько угодно много информации, объем которой не будет ограничен рамками эфирного времени передачи или количеством печатных знаков.

Сравнительно невысокая стоимость коммуникации среди остальных СМИ.

На сегодняшний день уже не встает вопрос: нужен сайт или не нужен, но очень актуальна тема, как сделать сайт максимально доступным и эффективным средством коммуникации.

Целью дипломной работы является разработка web-сайта «Адаптация студентов первого курса».

Объект исследования: социальная адаптация студентов первого курса.

Предмет исследования: веб-сайт как средство сопровождения адаптации студентов.

В связи с поставленной целью дипломной работы, были выделенные основные задачи:

- 1) Изучить теоретический материал, посвящённый адаптации студентов
- 2) Изучить различные источники по созданию сайтов и выбрать наиболее удобные;
- 3) Выявить функциональные возможности веб-сайтов и их применение;
- 4) Выявить потребности студентов, относительно наполненности сайта
- 5) Собрать и обработать полученные данные.

6) Разработать веб-сайт;

1 Теоретическое обоснование разработки web-сайта для сопровождения социальной адаптации молодёжи

1.1 Понятие адаптации

Адаптация - это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в учебном заведении. Психическая адаптация связана с психической активностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов приспособления к окружающей среде и преобразование среды «под себя».

Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни - сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Поступив в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, стереотипы, которые при начале обучения начинают изменяться, ломаться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, часто -

оторванность от родителей, неумение распорядиться «свободой», денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями.

Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике и дидактике высшей школы. При этом специфика процесса адаптации студентов в вузах определяется различием в методах обучения в средней и высшей школах. Так, например, первокурсникам недостает навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к новым требованиям обучения. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, и особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и вузе. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к разочарованию в выборе будущей профессии. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований вуза.

Причем часто организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям профессиональной школы. В результате неадекватных подходов к организации педагогического процесса, направленного на решение задач адаптации студентов, несогласованности действий преподавателей, недостаточного внимания к решению этой проблемы со стороны руководителей, студенты адаптируются к учебному процессу довольно сложно. В педагогике недостаточно раскрыты причины психолого-педагогического характера,

вызывающие трудности овладения студентами специфической учебной деятельностью, а также обеспечивающие социально-психологическую адаптацию студентов к учебной деятельности.

Между тем, в эффективной адаптации к вузу заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними преподаватели и сотрудники, руководство факультетов и вуза. Успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, привлечь к нему внимание организаторов научных студенческих обществ и лидеров различных творческих коллективов и объединений студентов, активистов факультетской и вузовской общественной жизни. От успешности адаптации студента к образовательной среде вуза во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения.

В литературе предложена классификация студентов по уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей обучающихся в образовательной среде вуза:

неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся несформированностью связи хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;

среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;

адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи.

Итак, педагогические коллективы вузов и ссузов осознают важность управления адаптацией к профессиональной деятельности, влияние результатов адаптации на процесс становления будущего специалиста. Вместе с тем даже в старейших профессиональных учебных заведениях страны отсутствует действенная, постоянно обновляющаяся система работы по решению данной проблемы. Проводимые же мероприятия охватывают незначительное число адаптантов, не продолжительны, формальны, а проводимая работа не подвергается соответствующей проверке. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов-первокурсников.

1.2 Особенности адаптации в студенческой среде

Одним из немаловажных этапов, которого не избежать, учась в ВУЗе, как известно, является знакомство и общение с новым коллективом. Процесс адаптации учащихся в новом для себя коллективе зависит от обстановки в группе, от ее психологического климата, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя учащийся во время уроков, в ситуациях взаимодействия с товарищами и педагогами.

Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности; во-вторых, учебный коллектив - это относительно самостоятельно развивающееся явление, которое подчиняется особым социально - психологическим закономерностям.

Особенность студенческой группы первого курса заключается в том, что это ещё не сложившийся коллектив и в нем ещё нет установленных и закрепившихся правил и норм поведения. В этой группе каждый является новым человеком для каждого члена группы. Если в школе учащегося знали много лет и он уже занимал определённый статус, зачастую не объективный по отношению к нему, то при поступлении в ВУЗ у него есть возможность получить совершенно новый статус и позицию в коллективе.

Каждый член группы принимает участие в установлении правил и норм поведения, и формировании характеристик данной группы. У всех членов нового студенческого коллектива есть возможность проявить себя с самых разных сторон, найти "свое место под солнцем", завоевать авторитет и уважение однокурсников. Существует множество различных критериев проявления личности, такие как: одежда, поведение, поступки, стиль общения, творческие способности, профессиональные способности и т.д.

В процессе социализации студентов в вузе имеет место и влияние старших студентов, как референтной группы. Студенты определённого факультета представляют собой группу с определёнными чертами, которые не так выражены в остальном обществе. Когда первокурсники попадают в эту группу, они, пытаясь стать полноправными членами, бессознательно перенимают у старших студентов её характерные черты. Уже в первые недели жизни студентов в вузе можно заметить, что у них появляются ранее не свойственные привычки, манера мышления и даже слова: "лабы" - лабораторные работы, "матан" - математический анализ и т.д.

В процессе становления студенческой группы, учащиеся пытаются выявить рождающиеся у них на глазах небольшие подгруппы. Большую роль для каждого студента играет то, к какой категории он относится, в какую группу его можно мысленно отнести: к бедным, богатым, трудолюбивым, разгильдяям и т.д.

На первом организационном этапе учебной группы организатором её жизни и деятельности является куратор. Он помогает студентам, адаптироваться к новым для них социальным условиям, заложить основы благоприятного климата в группе, который формируется постепенно в течении всей "совместной жизни" учащихся в вузе. С этой целью куратором, психологом и социальным педагогом проводятся адаптационные тренинги, совместные выезды куда-либо, массовые мероприятия, такие как день первокурсника, КВН, различные концерты и т.д.

Как правило, такая работа, если она проводилась педагогическим коллективом в тесном взаимодействии и с пониманием важности этих мероприятий, приносит заметные результаты, и уже к концу первого полугодия тревожность учащихся первого курса заметно снижается и появляются первые признаки здоровых, успешных коллективов групп.

Помимо освоения в новом коллективе, первокурснику предстоит знакомство с новыми преподавателями, а это процесс не из легких. Ведь к каждому преподавателю нужно найти свой подход, понять его стиль преподавания и отношение к студентам.

В школе каждый учитель преподает свой предмет на протяжении многих лет и за этот период времени у него складываются свои индивидуальные отношения с каждым учеником, а в сфере высшего образования преобладает установка одинакового подхода ко всем студентам.

Контакт преподавателя со студентами бывает логический, психологический и нравственный. Логический контакт - это контакт мысли преподавателя и студентов. Психологический контакт заключается в сосредоточенности внимания студентов в восприятии и понимании ими указанного материала, а также во внутренней мыслительной и эмоциональной активности в ответ на действия преподавателя и поступающую от него информацию. Нравственный контакт обеспечивает сотрудничество преподавателя и студентов. При отсутствии этого контакта, например в

условиях конфликта, познавательный процесс либо затруднен, либо вовсе невозможен.

Переход вчерашних школьников от классно-урочной системы обучения к преимущественно самостоятельным занятиям нередко происходит довольно больно, а зачастую и с большими осложнениями. Не все из них справляются с преодолением этих трудностей и быстро перестраивают привычные формы учебной работы.

Вузовское обучение имеет ряд существенных отличий по сравнению со школьным. Более того, некоторые школьные стереотипы учебной деятельности не подходят для вузовского обучения и в некоторых случаях, являются для него препятствием. В этом случае проявляется известное в психологии явление интерференции, когда ранее усвоенные умения и навыки препятствуют успешному осуществлению последующей деятельности и требуют определенной перестройки.

Какие же стереотипы познавательной деятельности студентов, сформированные в школе, затрудняют обучение в вузе и нуждаются в существенной перестройке?

1. Эти трудности проявляются уже в процессе восприятия и осмысления студентами материала, который изучается. В школе основная работа по осмыслению новых знаний происходит на уроке под руководством учителя с использованием разнообразных методов, облегчающих процесс обучения. А домашняя работа учащихся сводилась главным образом к повторению и заучиванию материала.

Школьнику, что выработал стереотип режима учебной деятельности на уроке, приходится с первых дней преодолевать его в вузе. Это приводит к тому, что большинство первокурсников слабо владеют логическими операциями по осмыслению изучаемого материала, и учебный процесс в вузе вынужден в значительной мере опираться на репродуктивное мышление первокурсников, что не дает возможности принимать оптимальные решения в нестандартных

ситуациях и легко адаптироваться в условиях деятельности. Усвоение знаний у них сводится преимущественно к чтению материала по учебнику или конспектом лекции. При этом студенты стараются не столько понять материал, сколько запомнить его.

В этой связи работа по обучению студентов технологии учебной деятельности должна содержать раскрытия закономерностей и методических приемов восприятия и осмысления изучаемого материала.

2. Влияние стереотипов школьного обучения в значительной мере проявляется в организации учебной работы с повторения и закрепления материала. Система школьного обучения построена таким образом, что объяснения нового материала и его закрепления объединяются в единое целое самой структурой урока. В вузе же синхронность между сообщением новых знаний и их закреплением в большей степени отсутствует. Кроме того, изложение материала во время лекции и его закрепления на практических или семинарских занятиях часто разделены длительным промежутком времени. Поэтому в вузе работа по осмыслению и усвоения теоретического материала, который преподается в лекции, должна синхронизироваться с процессом самостоятельной внеаудиторной работы и сопровождаться его глубоким осмыслением и самоконтролем. От того, насколько правильно организуется эта работа, зависит глубина и прочность знаний студентов.

3. Специфика вузовского обучения во многом обусловлена отсутствием систематического текущего контроля над качеством усвоения знаний. В средней школе, как известно, контроль над учебной работой и усвоением изучаемого материала осуществляется на каждом уроке.

В вузе же, где нет ежедневной проверки знаний, выпускники школ получают в этом отношении большую свободу действий. Происходит резкое изменение, а точнее разрушения, тех стереотипов отношений с преподавателями, которые годами складывались в средней школе.

Чувствуя себя достаточно свободными от педагогического контроля, многие из первокурсников подменяют регулярную работу по усвоению знаний эпизодическими, бессистемными занятиями, что ведет к отставанию. Появляется искушение ничего не делать или делать все в последний день, не успевая. Такая система учебной работы не обеспечивает должной подготовки студентов.

4. Чрезвычайно важное значение для успешного обучения в вузе имеет правильная организация самостоятельной работы студентов по расширению и углублению своих знаний.

Учебные занятия в вузе, в том числе лекции, имеют по отношению к процессу усвоения знаний только учредительный, ориентирующий характер. Лекция играет роль фактора, который направляет самостоятельную творческую деятельность студентов, и ее нельзя рассматривать как главный источник знаний. Студентам необходимо самим активно приобретать знания различными путями: работать с учебником, дополнительной литературой, научными первоисточниками и т.п. Однако этих навыков будущие студенты в школе не получают. Дополнительная литература, которая изучается школьниками, состоит только из небольшого количества первоисточников. Именно этим можно объяснить неумение большинства выпускников самостоятельно работать над углублением и расширением своих знаний. Безусловно, было бы неправильно считать, будто первокурсник совсем не готов к вузовскому обучению. Однако того, что он знает и что умеет, как правило, очень мало для успешного обучения в вузе. Первокурсника необходимо учить учиться - это бесспорная истина.

Профессиональная адаптация в условиях вуза является процессом формирования у студентов интереса к избранной профессии, стремление в совершенстве овладеть ею. Такая адаптация предусматривает овладение полным объемом знаний, умений и навыков по профессии, методике и логике науки. Профессиональное формирование студента успешно осуществляется в

том случае, если оно основывается на интересе, наклонностях и способностях молодого человека к определенной профессии.

Ещё одно немаловажное отличие вузовского обучения заключается в том, что в конце каждого семестра наступает момент, которого так боятся подавляющее большинство студентов - экзаменационная сессия.

Первая сессия для студента первокурсника это практически всегда шок. В начале сентября она кажется какой-то далекой и почти ненастоящей. Многие студенты первокурсники прилежно посещают первую неделю учебного учреждения, но потом начинают: бездельничать, играть в крестики нолики во время пар и даже прогуливать. Само собой это не катастрофа, так как один, два дня большой роли не сыграют, но время летит незаметно и начинающий прогульщик вдруг обнаруживает, что уже декабрь, зима и скоро Новый год, а значит скоро зачетная неделя и хуже того - сессия! И вот тогда появляются проблемы, начинается лихорадочный поиск конспектов, контрольных, рефератов и шпаргалок.

Каждый студент переживал первую сессию, и это чувство всем знакомо. Любой экзамен - стресс для человека, а тем более, если ты студент первого курса. Волнения и переживания учащихся вполне оправданы, ведь в случае неудачной сдачи сессии, студенты лишаются стипендии и могут быть отчислены. К тому же, если в успешной сдаче школьных экзаменов заинтересованы и сами преподаватели, которые всегда помогут сдать экзамен и в крайне редких случаях отправят учащегося на пересдачу, то в сдаче экзаменов во время сессии заинтересован только сам студент.

При поступлении студента в вуз, происходят значительные изменения в условиях его жизни. Сформированный за 11 лет привычный уклад учебного процесса кардинально меняется и возникает необходимость мириться с произошедшими изменениями и привыкать к ним. К каким же условиям приходится адаптироваться первокурсникам?

Во-первых, новый маршрут до места учебы. Если школа чаще всего находится недалеко от места проживания учащегося и до неё можно дойти пешком, то до вуза, как правило, приходится преодолевать более тяжелый путь. Этот путь может включать в себя поездки на автобусах, метро, электричках и снова автобусах, а ещё и пешком пройти придется. К тому же, время, затрачиваемое на преодоление маршрута до вуза, значительно отличается от времени затрачиваемого на прогулку до школы. А ведь после окончания пар придется опять повторять весь пройденный маршрут, только в обратном порядке. И так каждый раз. Кроме того, не избежать и дополнительных финансовых затрат на проездные.

Во-вторых, расписание и продолжительность пар. За 11 лет учащийся привык к тому, что уроки начинаются с самого утра, т.е. с первого урока, далее проходит установленное количество уроков и во второй половине дня он свободен. А поступив в вуз, студент сталкивается с непривычной для него расстановкой пар. Ведь учебный день может начинаться как с первой пары, так и с третьей или четвертой, и заканчиваться они могут как в 12 часов утра, так и в 5-7 часов вечера. Привычные уроки по 40 минут тоже остаются в прошлом. На смену им приходят пары по полтора часа (1,25минут). А это в два раза длинней, чем обычный школьный урок. И к такой смене привычного уклада учебного дня тоже нелегко привыкнуть.

Но тяжелее всего приходится иногородним студентам, которым не только приходится адаптироваться ко всем стандартным изменениям в условиях их жизни, связанных с поступлением в вуз, так ещё перед ними возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или в снимаемой квартире (комнате).

С момента поселения студента в общежитие у него начинается "испытание свободой". Уехав от родителей, студент получает полную свободу, практически безграничную, можно делать что угодно: иди, куда хочешь, гуляй, где и с кем хочешь, и за твоей учебной деятельностью тоже следить никто не

будет - такая вольность опьяняет. Но ведь свобода - это и самостоятельность. Самостоятельность как обязанность самому о себе позаботиться.

Здесь человек учится самостоятельности в широком понимании этого слова. Ведь рядом нет ни родителей, ни привычной обстановки. И не остается другого выхода, как самому принимать решения по тому или иному случаю и быть ответственным за эти решения. Самому отвечать за поступки, слова и действия. Самому выстраивать отношения с новыми людьми: как правило, комнаты комплектуют без учета личностных качеств человека, без учета его темперамента и характера. Надо жить в одной комнате с людьми, о существовании которых ты никогда и не подозревал, налаживать с ними контакт, выстраивать отношения. Не зря говорят: общение - это одно, а жизнь под одной крышей - совершенно другое. Ведь все мы разные, каждый создает свой микроклимат, у каждого свои привычки и особенности: свое понимание порядка, выстраивание личной жизни, по-своему готовит, убирает и все остальное.

А когда заканчиваются припасы еды, привезенные из дома, да и деньги, потраченные на ветер, появляется паника: ведь поддержки ждать неоткуда. Родители далеко, и не сможешь просто зайти домой и съесть то, что приготовила мама. Тут начинается бремя испытаний. Оно включает в себя и подсчет денег, и первые утомительные (с непривычки) стирки, и первые муки на кухне, когда уже живот начинает болеть от того, что не ел давно, а у тебя ничего не получается. Такая ситуация очень сильно давит на нервы. Но со временем ко всему приспосабливаешься и привыкаешь. А когда, после тяжелых трудовых будней тесная компания собирается вечером в комнате с гитарой и все весело общаются все проблемы отходят на второй план.

1.3 Факторы, влияющие на адаптацию студентов младших курсов к обучению в вузе

Полярным адаптации и, по существу, деструктивным является процесс дезадаптации личности.

Дезадаптирующим можно называть такой ход внутриспсихических процессов и поведения человека, который приводит не к разрешению проблемной ситуации, а к ее усугублению, к усилению трудностей и тех неприятных переживаний, которые она вызывает.

Дезадаптация может иметь патологический и непатологический характер. В качестве примеров непатологической дезадаптации можно привести отклонения в поведении и переживаниях субъекта, связанные с недостаточной социализацией, социально-неприемлемыми установками личности, резкой сменой условий существования, разрывом значимых интерперсональных связей и отношений и др.

Дезадаптация может иметь и патологический, разрушительный характер. Исследования показывают, что конфликты, дезадаптационные состояния нередко являются истоком суицидального поведения человека. В одном случае конфликт является "последней каплей" и усугубляет дезадаптацию, переводя ее в суицидальную фазу; в другом - конфликт сам порождает процесс дезадаптации, смысловое содержание которого отличается неприятием субъективно непереносимой ситуации и при достаточно высокой степени обострения и значимости для личности противоречия дезадаптационные состояния могут провоцировать ее суицидальное поведение.

Среди признаков дезадаптации человека выделяют объективные и субъективные. К объективным относят: изменение поведения человека в социальной сфере, несоответствие его своим социальным функциям, патологическую трансформацию поведения.

К субъективным относят: психоэмоциональные сдвиги в личности - от негативно окрашенных переживаний до клинически выраженных психопатологических синдромов. К субъективным признакам можно отнести и состояние психологического "тупика". Это состояние, возникающее в результате долгого нахождения личности в конфликте (внешнем или внутреннем) и отсутствия необходимых адаптационных механизмов для выхода из этого состояния.

В специальной литературе выделяют следующие виды дезадаптированности личности (Л. Л. Налчаджян):

- временная дезадаптированность: нарушение баланса между личностью и средой, порождающее адаптивную активность личности;

- устойчивая ситуативная дезадаптированность личности: отсутствие у личности механизмов адаптации, наличие желания, но неумение адаптироваться. Это чаще всего происходит с людьми, находящимися в группе, но не принимаемыми ею. Следствием данного явления может быть "защитный комплекс, приводящий к иллюзорному восприятию своего места в группе";

- общая устойчивая дезадаптированность: состояние перманентной фрустрированности, активизирующее патологические защитные механизмы. Следствием многократного применения патологизированных защитных механизмов являются синдромы неврозов и психозов.

Предотвращение дезадаптации является задачей психологов, руководителей. Изучение причин и динамики дезадаптации важно в том смысле, что ее результат (дезадаптированность) выступает альтернативой адаптированностиTM. Выявление факторов дезадаптированности может способствовать их предотвращению.

Исследователи констатируют наличие многофакторной детерминированности процесса адаптации и то, что на разных этапах обучения он определяется структурной перестройкой психологических факторов, его обуславливающих. Каждому преподавателю высшего учебного заведения из

собственного опыта известно, что работа с учащимися первых курсов, педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Это обусловлено как психофизиологическими особенностями возраста, так и социальными факторами.

Выделяют три блока факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический. К социологическим факторам относятся возраст студента, его социальное происхождение и тип образовательного учреждения, которое он уже закончил. Психологический блок содержит индивидуально-психологические, социально-психологические факторы: интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе. Педагогический блок факторов влияния на адаптацию включает в себя уровень педагогического мастерства, организацию среды, материально-техническую базу и др..

Любое обучение, особенно вузовское, является делом не из легких. Это связано с многочисленными причинами организационного, методического и психологического характера. Существуют как общие трудности, типичные для всех студентов, так и частные, характерные только для студентов младших курсов, например, стрессовые состояния, возникающие у выпускников школ в связи с переходом к другой форме деятельности.

Выпускники школ с первых дней окунаются в совсем другую, не знакомую им жизнь. И для решения вопроса успешной адаптации вчерашних школьников в новых условиях необходимо выявить наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивается большинство студентов в первый год своего обучения. В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием

привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др. Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие - субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

По результатам исследования, направленного на выявление основных трудностей, с которыми сталкиваются студенты первых курсов, можно назвать следующие самые значительные проблемы первых месяцев обучения: заметно возросший объем учебной нагрузки; сложность усвоения новых учебных дисциплин; сложности в отношениях с товарищами по учебе; выстраивание новой системы отношений с преподавателями.

По результатам того же исследования только 30% из всех опрошенных первокурсников категорически отрицают необходимость психологической помощи. Еще 30% учащихся затруднились с ответом. Остальные 40% первокурсников считают, что психологическая помощь им нужна в первую очередь при решении следующих проблем: преодоление стресса перед первой сессией; вхождение в новый коллектив; сплочение учебной группы; решение личностных проблем.

Одним из важнейших социальных факторов, оказывающим влияние на поведение студента первого курса, на его взаимоотношения с другими учащимися и преподавателями вуза является произошедшая смена социальной ситуации, необходимость привыкания к новым условиям обучения, освоения новой социальной роли - студента высшего учебного заведения.

Признавая многофакторную детерминированность адаптации студентов к воспитательно-образовательной среде вуза, необходимо отметить роль педагогического управления этим процессом. Одной из эффективных форм

такого управления выступает деятельность института кураторов студенческих групп.

Проведенное анкетирование студентов первого курса показало, что 50% первокурсников помогли адаптироваться к новым условиям обучения в первую очередь собственные черты характера и способности, такие, например, как общительность, доброжелательность, чувство юмора. Одна треть опрошенных студентов считают, что освоиться в новых условиях им помогли товарищи по группе. В единичных анкетах было отмечено, что в адаптационный период студенты рассчитывают на поддержку преподавателей.

Итак, степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т.д.

Как было показано выше, одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов. Задача вуза в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества.

Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции. Решающую роль в этом ряду имеет собственно психическая адаптация, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях.

Т.И. Попова выделяет в адаптации личности студента-первокурсника и соответственно учебной группы, в которую он входит, к новой для него социокультурной среде вуза следующие стадии:

- начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремятся придерживаться прежней системы ценностей;

- Стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;

- аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой;

- Ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды.

Для успешной адаптации студента-первокурсника необходим индивидуальный подход к каждому. Это должен быть основной принцип работы. Актуально проведение различных мероприятий, на которых ребята посредством несложных игр ближе познакомились бы друг с другом, учились общаться, находить общий язык с однокурсниками и с ребятами постарше.

Обеспечение эффективной адаптации студентов первого курса к новой воспитательно-образовательной среде является той целью, которая определяет содержание соответствующих педагогических задач. Выделим систему последовательных и взаимосвязанных шагов:

- Изучение личностных особенностей первокурсников;
- Выявление трудностей адаптационного периода и особенностей «вхождения» обучающихся в студенческую жизнь;
- Анализ и обобщение полученных данных;

·Подготовка на основе данных исследований рекомендаций для кураторов и преподавателей, работающих со студентами первых курсов, направленных на оптимизацию адаптационного периода;

·Проведение круглого стола с участием проректора по социальной и внеучебной деятельности, зам. деканов по воспитательной работе, специалистов управления организационно-воспитательной работы по проблеме адаптации первокурсников;

·Включение в учебное расписание студентов первого курса кураторского часа, в рамках которого проводятся разномасштабные мероприятия по различным тематическим программам;

·Разработка и постоянное совершенствование тематических образовательных программ для студентов первых курсов;

·Организация и проведение цикла практических занятий со студенческими активами и старостами первых курсов, направленных на повышение уровня осознания трудностей адаптационного периода, освоение способов их преодоления и развитие навыков конструктивного общения;

·Разработка цикла практических занятий для студенческих групп первого курса, которые в дальнейшем будут рекомендованы для проведения в рамках кураторского часа;

·Организация и проведение Школы кураторов и молодых преподавателей, работающих со студентами первых курсов, направленной на повышение у педагогов уровня психолого-педагогической грамотности;

·организация и проведение методических семинаров с кураторами первых курсов по освоению ими методики проведения практических занятий в студенческих группах в рамках кураторского часа;

·Социально-психологическое и научно-методическое сопровождение деятельности кураторов в процессе освоения ими предложенной методики проведения групповых занятий с первокурсниками;

- Индивидуальное и групповое консультирование студентов и преподавателей;

- Совместное подведение итогов, анализ результатов проделанной работы и планирование работы на будущее.

Регулярно следует проводить заседания студсоветов, на которых они могут собраться для решения определенных вопросов, связанных, например, с подготовкой к предстоящим мероприятиям, праздникам. Ведь не секрет, что совместная работа объединяет, помогает раскрыться человеку.

Возможны аутогенные тренировки. Аутогенная тренировка повышает адаптивность, в основном, путем развития саморегуляции степенью нервно-психического напряжения, а активное социально-психологическое обучение - посредством развития инициативности и ответственности личности. «Аутогипнотренинг» как один из новых методов психической саморегуляции также развивает адаптивность студентов.

2 Теоретические основы разработки web-сайта

На сегодняшний день практически каждая организация имеет собственный web-сайты. В условиях использования современных информационных технологий– это необходимый фактор существования, позволяющий расширить поле рекламной деятельности и привлечь тем самым дополнительных клиентов.

Создание и разработка сайтов включает:

Утверждение первоначального технического задания на разработку сайта.

Определение структурной схемы сайта - расположение разделов, контента и навигации.

Веб-дизайн - создание графических элементов макета сайта, стилей и элементов навигации.

Разработка программного кода, модулей, базы данных и других элементов сайта необходимых в проекте.

Тестирование и размещение сайта в сети Интернет.

Во время прохождения преддипломной практики были поставлены следующие задачи:

- 1) проанализировать уже существующую модели сайтов для адаптации студентов, выявить потребности студентов;
- 2) принято решение о необходимости написания web-сайта при помощи средств системы управления содержимым, выбрать подходящую систему управления содержимым;
- 3) разработать проект (структурной схемы) web-сайта на основе системы управления содержимым Ucoz;
- 4) разработка HTML-каркаса главной страницы web- сайта;
- 5) разработка автоматизированной системы конструирования контента web-сайта;

Информация, доступная пользователям Internet, располагается на компьютерах (Web-серверах), на которых установлено специальное программное обеспечение. Значительная часть этой информации организована в виде Web-сайтов. Каждый из них имеет свое имя (адрес) в Internet.

Web-сайт это информация, представленная в определенном виде, которая располагается на Web-сервере и имеет свое имя (адрес). Для просмотра Web-сайтов на компьютере пользователя используются специальные программы, которые называются браузерами. В зависимости от того, какое имя (адрес) сайта мы зададим в строке "Адрес", браузер будет загружать в свое окно соответствующую информацию.

Web-сайт состоит из связанных между собой Web-страниц. Web-страница представляет собой текстовый файл с расширением *.htm, который содержит текстовую информацию и специальные команды – HTML-коды, определяющие в каком виде эта информация будет отображаться в окне браузера. Вся графическая, аудио- и видео-информация непосредственно в Web-страницу не входит и представляет собой отдельные файлы с расширениями *.gif, *.jpg

(графика), *.mid, *.mp3 (звук), *.avi (видео). В HTML-коде страницы содержатся только указания на такие файлы.

Каждая страница Web-сайта также имеет свой Internet адрес, который состоит из адреса сайта и имени файла, соответствующего данной странице. Таким образом, Web-сайт это информационный ресурс, состоящий из связанных между собой гипертекстовых документов (Web-страниц), размещенный на Web-сервере и имеющий индивидуальный адрес. Посмотреть Web-сайт может любой человек, имеющий компьютер, подключенный к Internet.

В настоящее время во всемирной паутине размещено несколько миллионов Web-сайтов и их число постоянно растет. Это личные страницы, содержащие информацию об авторе, его интересах. Их создают для того, чтобы обрести друзей по интересам, расширить свой кругозор, свой мир.

Информационные сайты. К ним относятся сайты учебных заведений, сообществ по интересам, фирм и др.

Сайты учебных заведений. К наиболее известным относится Web-сайт "Школьный сектор", созданный в 1998 г. Его создание способствовало развитию активного сегмента информационной образовательной среды для учителей-предметников из разных городов. Здесь еженедельно размещаются результаты проектной учебной работы школьников (в том числе, web-странички разного типа, созданные ими), размышления учителей и координаторов сетевой работы по поводу сетевой деятельности в школе, интеграции ее к учебной программе, выступления специалистов об образовательной деятельности школ в Сети. Здесь же представлена информация о семинарах, конференциях, новых web-сайтах, педагогических изданиях и медиа средствах, которые могут помочь учителям-предметникам в их учебной деятельности и многое другое.

Сайт "Российское школьное образование" рассказывает о возможностях школ по подключению к Сети и бесплатному размещению школьных web-страниц, о текущих сетевых учебных проектах, олимпиадах и конкурсах. Нужным и полезным информационным ресурсом для каждого учебного

заведения является официальный сайт Минобразования РФ, который содержит большое количество документов и справочных материалов, информацию о текущих и будущих образовательных проектах и др.

Сайты дистанционного обучения и консультирования. На этих сайтах размещены обучающие программы и тесты, доступные в режиме on-line для студентов и школьников.

Постепенно входит в нашу жизнь электронная коммерция. В Web встречаются виртуальные магазины, которые позволяют делать покупки, сидя за мониторами своих компьютеров.

Сейчас в Сети размещено также большое количество информационно-развлекательных сайтов.

Проектирование и разработка сайтов включает:

1. Утверждение первоначального технического задания на разработку сайта.
2. Определение структурной схемы сайта - расположение разделов, контента и навигации.
3. Веб-дизайн - создание графических элементов макета сайта, стилей и элементов навигации.
4. Разработка программного кода, модулей, базы данных и других элементов сайта необходимых в проекте.
5. Тестирование и размещение сайта в сети Интернет.

2.1 Средства разработки web-сайтов

Обмен информацией в Интернет осуществляется с помощью протоколов прикладного уровня, реализующих тот или иной прикладной сервис (пересылку файлов, гипертекстовой информации, почты и т.д.). Одним из наиболее молодых и популярных сервисов Интернет, развитие которого и привело к всплеску популярности самой Интернет, стала World Wide Web (WWW), основанная на

протоколе HTTP (Hyper Text Transfer Protocol - протокол передачи гипертекстовой информации). Гипертекстовые документы, представленные в WWW, имеют одно принципиальное отличие от традиционных гипертекстовых документов - связи, в них использующиеся, не ограничены одним документом, и более того, не ограничены одним компьютером. Для подготовки гипертекстовых документов используется язык HTML (Hyper Text Markup Language язык разметки гипертекстовых документов), предоставляющий широкие возможности по форматированию и структурной разметке документов, организации связей между различными документами, средства включения графической и мультимедийной информации. HTML-документы просматриваются с помощью специальной программы - браузера. Наибольшее распространение в настоящее время получили браузеры Navigator компании Netscape (NN) и Internet Explorer компании Microsoft (MSIE). Реализации NN доступны практически для всех современных программных и аппаратных платформ, реализации MSIE доступны для всех Windows платформ, Macintosh и некоторых коммерческих Unix-систем.

HTML-документ состоит из текста, представляющего собой содержание документа, и *тегов*, определяющих его структуру и внешний вид при отображении браузером. Простейший html-документ выглядит следующим образом:

```
<html>
<head>
<title>Название</title>
</head>
<body>
<p>Тело документа
</body>
</html>
```

Как видно из примера, тег представляет собой ключевое слово, заключенное в угловые скобки. Различают одинарные теги, как, например, *<p>*,

и парные, как `<body>` `</body>`, в последнем случае действие тега распространяется только на текст между его открывающей и закрывающей скобкой. Теги также могут иметь параметры - например, при описании страницы можно задать цвет фона, цвет шрифта и т.д.: `<body bgcolor="white" text="black">`.

Текст всего документа заключается в теги `<html>`, сам документ разбивается на две части - заголовок и тело. Заголовок описывается тегами `<head>`, в которые могут быть включены название документа (с помощью тегов `<title>`) и другие параметры, используемые браузером при отображении документа. Тело документа заключено в теги `<body>` и содержит собственно информацию, которую видит пользователь. При отсутствии тегов форматирования весь текст выводится в окно браузера сплошным потоком, переводы строк, пробелы и табуляции рассматриваются как пробельные символы, несколько пробельных символов, идущих подряд, заменяются на один. Для форматирования используются следующие основные теги:

`<p>` - начало нового абзаца, может иметь параметр, определяющий выравнивание:

`<p align=right>`;

`
` - перевод строки в пределах текущего абзаца;

`<u></u>` - выделение текста подчеркиванием

Ссылка на другой документ устанавливается с помощью тега `...`, где URL - полный или относительный адрес документа. При этом текст, заключенный в тег `<a>`, обычно выделяется подчеркиванием и цветом, и после щелчка мышью по этой ссылке браузер открывает документ, адрес которого указан в параметре href. Графические изображения вставляются в документ с помощью тега ``.

На сегодняшний день уже всем специалистам в области Web-технологий стало очевидно, что существующих стандартов передачи данных по Internet недостаточно. Формат HTML, став в свое время прорывом в области

отображения содержимого узлов Internet, уже не удовлетворяет всем необходимым на данный момент требованиям. Он позволяет описать то, каким образом должны быть отображены данные на экране конечного пользователя, но не предоставляет никаких средств для эффективного описания передаваемых данных и управления ими.

Кроме того, камнем преткновения для многих компаний, занимающихся разработкой программного обеспечения, является необходимость совместного использования различных компонент, обеспечения их взаимодействия, возможности обмена данными между ними.

До недавнего времени не существовало стандарта, предоставляющего средства для интеллектуального поиска информации, обмена данными, адаптивной обработки получаемых данных.

Решением всех описанных выше проблем стал утвержденный в 1998 году международной организацией W3C язык XML. XML (eXtensible Markup Language) - это расширяемый язык разметки, предназначенный для описания в текстовой форме структурированных данных. Этот текстовый (text-based) формат, во многом схожий с HTML, разработан специально для хранения и передачи данных.

XML позволяет описывать и передавать такие структурированные данные, как:

- Отдельные документы
- Метаданные, описывающие содержимое какого-либо узла Internet
- Объекты, содержащие данные и методы работы с ними (например, элементы управления ActiveX или объекты Java)
- Отдельные записи (например, результаты выполнения запросов к базам данных)
- Все возможные Web-ссылки на информационные и людские ресурсы Internet (адреса электронной почты, гипертекстовые ссылки и пр.)

Данные, описанные на языке XML, называются XML-документами. Язык

XML легко читаем и достаточно прост для понимания. Если Вы были знакомы с HTML, то научиться составлять XML-документы не составит для Вас никакого труда.

Исходный текст XML-документа состоит из набора XML-элементов, каждый из которых содержит начальный и конечный тэги. Каждая пара тэгов представляет часть данных. То есть, как и HTML, язык XML для описания данных использует тэги. Но, в отличие от HTML, XML позволяет использовать неограниченный набор пар тэгов, каждая из которых представляет не то, как заключенные в нее данные должны выглядеть, а то, что они означают.

Любой элемент XML-документа может иметь атрибуты, уточняющие его характеристики. Атрибут - это пара имя = "значение", которая задается при определении элемента в начальном тэге.

Принцип расширяемости языка XML состоит в возможности использования неограниченного количества пар тэгов, определяемых создателем XML-документа.

Принцип независимости определения внутренней структуры документа от способов представления этой информации состоит в отделении данных от процесса их обработки и отображения. Таким образом, полученные данные можно использовать в соответствии с нуждами клиента, то есть выбирать нужное оформление, применять необходимые методы обработки.

Управлять отображением элементов в окне программы-клиента (например, в окне браузера) можно с помощью специальных инструкций - стилевых таблиц XSL (eXtensible Stylesheet Language). Эти таблицы XSL позволяют определять оформление элемента в зависимости от его месторасположения внутри документа, то есть к двум элементам с одинаковым названием могут применяться различные правила форматирования. Кроме того, языком, лежащим в основе XSL, является XML, а это означает, что таблицы XSL более универсальны, а для контроля корректности составления таких стилевых таблиц можно использовать DTD-описания или схемы данных, рассмотренные ниже.

Формат XML, по сравнению с HTML, имеет небольшой набор простых правил разбора, который позволяет разбирать XML-документы, не прибегая к каким-либо внешним описаниям используемых XML-элементов. В общем случае XML-документы должны удовлетворять следующим требованиям:

Каждый открывающий тэг, определяющий некоторую часть данных в документе, обязательно должен сопровождаться закрывающим, то есть, в отличие от HTML, нельзя опускать закрывающие тэги.

Вложенность тэгов в XML строго контролируется, поэтому необходимо следить за порядком следования открывающих и закрывающих тэгов.

В XML учитывается регистр символов.

Вся информация, располагающаяся между начальным и конечным тэгами, рассматривается в XML как данные, и поэтому учитываются все символы форматирования (то есть пробелы, переводы строк, табуляции не игнорируются, как в HTML).

В XML существует набор зарезервированных символов, которые должны быть заданы в XML-документе только специальным образом. Многие специалисты рассматривают XML как новую технологию интеграции программных компонент. Основными преимуществами использования XML являются:

Интеграция данных из различных источников. XML можно использовать для объединения разнородных структурированных данных на среднем уровне трехуровневых Web-систем, баз данных.

Локальная обработка данных. Полученные данные в формате XML можно разбирать, обрабатывать и отображать непосредственно на клиенте без дополнительных обращений к серверу.

Просмотр и манипулирование данными в различных разрезах. Полученные данные могут обрабатываться и просматриваться клиентом различными способами в зависимости от нужд конечного пользователя.

Возможность частичного обновления данных. С помощью XML можно

обновлять только ту часть структурированных данных, которая была изменена, а не всю структуру целиком.

Все эти преимущества делают XML незаменимым инструментом для разработки гибких средств поиска информации в базах данных, мощных трехуровневых Web-приложений, а также приложений, поддерживающих транзакции. Другими словами, с помощью XML можно формировать запросы к базам данных различных структур, что позволяет осуществлять поиск информации в многочисленных несовместимых друг с другом базах данных. Использование XML на среднем уровне трехуровневых Web-приложений позволяет осуществлять эффективный обмен данными между клиентами и серверами систем электронной коммерции.

Кроме того, язык XML может использоваться в качестве средства для описания грамматики других языков и контроля правильности составления документов.

Инструменты обработки данных, полученных в формате XML, могут быть разработаны в среде Visual Basic, Java или C++.

2.2 Этапы разработки web-сайта

Передо мной была поставлена первая задача: разработать структурную схему проекта web – сайта для использования в среде Internet и локальной сети кафедры. По мнению руководителей практики, разрабатываемый web – сайта должен обладать следующими особенностями:

гибкостью, удобной для администраторов системой управления структурой;

web-сайт должен поддерживать использование звука, графических вставок, анимации, которые должны усиливать эмоционально-ценностный компонент содержания, формировать мотивацию;

Для пользователей должна быть также реализована возможность

распечатать любую страницу web-сайта;

Для посетителей сайта должен быть создан форум, в котором пользователи могли бы задавать интересующие их вопросы и получать на них ответы в кратчайшие сроки.

Однако главной задачей проектирования было создание системы управления содержимым, которая бы позволяла вносить изменения web – сайт с возможностью разграничения прав доступа к содержимому и независимостью от технических специалистов.

Учитывая поставленные выше задачи, автор считает наиболее оптимальную базу для разработки такого рода электронного учебно-методического пособия – HTML+система управления содержимым Ucoz.

Ucoz — система управления содержанием, написанная на языке PHP и использующая в качестве хранилища содержания базу данных MySQL. Ucoz является свободным программным обеспечением, защищённым лицензией GPL. Одной из главных особенностей Ucoz является относительная простота управления при практически безграничных возможностях и гибкости при изготовлении сайтов. [2]

Название «Ucoz» фонетически идентично слову «Jumla», которое в переводе с суахили означает «все вместе» или «в целом», что отражает подход разработчиков и сообщества к развитию системы

Система управления содержанием Ucoz является ответвлением широко известной CMS Mambo. Команда независимых разработчиков отделилась от проекта Mambo по причине несогласия в экономической политике. И 16 сентября 2005 года в свет вышла первая версия Ucoz, являющаяся по сути переименованной Mambo 4.5.2.3 и включающая в себя исправления найденных на тот момент ошибок и уязвимостей.

CMS Ucoz включает в себя различные инструменты для изготовления веб-сайта. Важной особенностью системы является минимальный набор инструментов при начальной установке, который обогащается по мере

необходимости. Это снижает загромождение административной панели

С ростом интернета широкое распространение получили Web - интерфейсы позволяющие взаимодействовать с различными программами через браузер.

Web-интерфейсы удобны тем, что дают возможность вести совместную работу сотрудникам, не находящимся в одном офисе (например, Web-интерфейсы часто используются для заполнения различных баз данных или публикации материалов в интернет - СМИ).

Интерфейс - в широком смысле - определенная стандартами граница между взаимодействующими независимыми объектами. Интерфейс задает параметры, процедуры и характеристики взаимодействия объектов.

Интерфейс пользователя - элементы и компоненты программы, которые способны оказывать влияние на взаимодействие пользователя с программным обеспечением. В том числе:

- средства отображения информации, отображаемая информация, форматы и коды;
- командные режимы, язык пользователь-интерфейс;
- устройства и технологии ввода данных;
- диалоги, взаимодействие и транзакции между пользователем и компьютером;
- обратная связь с пользователем;
- поддержка принятия решений в конкретной предметной области;
- порядок использования программы и документация на нее.

Есть несколько простых правил, позволяющих интерфейсу сайта быть понятным посетителю.

1. На сайте не должно быть бесполезной информации, шрифт должен легко читаться. Графические элементы должны быть были чёткими, выразительными и быстро загружаться. На сайте компании недопустимо использовать анимацию и звук, которые долго загружаются и отвлекают

внимание покупателя.

Человеческий глаз просматривает страницы сайта сверху вниз. Наибольшее внимание сосредотачивается на верхней левой части страницы. Поэтому в верхней части страницы сайта, как правило, размещается наиболее важная информация: название фирмы, логотип, само название сайта и т.д.

Чем проще выполнена верхняя часть страницы, тем легче запомнить название сайта и саму фирму.

2. Посетитель сайта должен без труда находить интересующую его информацию и иметь возможность получить исчерпывающую информацию (описание в виде текста плюс несколько фотографий). На витрине желательно разместить данные о деятельности фирмы (чем занимается компания, какие регионы обслуживает, адрес, контактную информацию и т.д.).

3. Информация должна быть распределена по группам.

4. При просмотре товарных предложений, у посетителя должна быть возможность сортировать товар по цене или по названию.

5. Для наглядности необходимо предусмотреть специальные разделы, содержащий материал, по разделам.

6. На Web-сайте обязательно должны быть информационные разделы:

с данными о компании, статьи (системы управления новостями и статьями предоставляют возможность использовать Web-сайт как настоящий информационный портал), прочая полезная информация.

7. Покупателю следует предоставить возможность просмотреть отзывы о сайте, оставить свой отзыв или задать вопрос.

8. Увеличению посещаемости Web-сайта и количества постоянных посетителей способствует также наличие обратной связи администратора с посетителями. Важно, чтобы администраторы как можно быстрее и максимально полно отвечали на письма.

9. Обратной, невидимой посетителю, стороной сайта является система управления. Вход в систему администрирования осуществляется только после

ввод администратором логина и пароля (логин и пароль администратор может менять). Администратор имеет возможность полностью управлять содержимым Web-сайта:

Если компания собирается работать ещё и с оптовыми клиентами, необходимо предусмотреть работу сайта как с розничными, так и с оптовыми ценами на товары.

10. Аккуратная работа с цветом. Правильно примененный цвет может, например, передавать тонкие различия между однородными элементами. Неправильно примененный цвет может мешать работать с программой.

Руководствуясь данными принципами разработки интерфейса, было решено сделать ставку на простоту и информативность, что бы пользователь, попадая на сайт, должен получать четкую информацию.

На сайте должен быть реализован удобный и быстрый поиск необходимого информации.

Все информация, предоставленная на сайте должна быть актуальна и своевременно обновляться.

Будет сделана простая и предельно удобной навигация, с тем чтобы пользователь оперативно получал ответы, на любые вопросы по тематике сайта.

3 Разработка веб-сайта «Адаптация студентов первого курса»

3.1 Обоснование разработки сайта

Активное развитие Интернета привело к необходимости создания Web-сайтов для предоставления различного рода информации. Web-сайт создаётся для решения ряда задач или вопросов, возникающих у пользователя. Создание сайта является быстрым и доступным способом для уточнения интересующей информации и решения возникающих вопросов.

Целью исследования данной дипломной работы являлось создание Web-сайта, и эта цель является актуальной, согласно опросу проведённому в первой главе среди студентов первого курса посредством опроса.

В соответствии с главной целью были сформулированы следующие задачи:

- изучить различные источники по созданию сайтов, и выбрать наиболее удобные;
- собрать и обработать доступную информацию по данному вопросу;
- выявить функциональные возможности веб-сайтов и их применение;
- разработать веб-сайт;

Бесплатный хостинг uCoz на данный момент является самым популярным среди вебмастеров Рунета.

Для начала немного истории. В октябре 2005 года в интернете появилась первая русскоязычная версия сервисов uCoz. И благодаря своим плюсам эта система очень быстро обрела популярность среди начинающих вебмастеров. Сегодня уже доступны сервисы на английском, французском, испанском, немецком, шведском, украинском, грузинском, румынском и других языках.

Каждый день пользователи интернета просматривают более 140 миллионов веб-страниц на сайтах, созданных в системе uCoz.

Но давайте перечислим основные плюсы uCoz:

1. Абсолютно бесплатный хостинг с определенными оговорками. Вам не придется платить за размещение своего сайта в интернете.
2. Возможность зарегистрировать и бесплатно привязать к своему сайту домен второго уровня.
3. Простой в использовании конструктор сайтов с большим выбором бесплатных шаблонов. Интернет ресурс можно создать буквально за пару кликов.
4. Удобная панель управления.
5. Большое количество готовых модулей, включая интернет-магазин.

Модули регулярно обновляются и перерабатываются (улучшаются).

6. Отличный хостинг, который выдерживает действительно высокую нагрузку.

3.2 Общая структура сайта «Адаптация студентов первого курса»

На рисунке 1 представлена структурная схема сайта, которая учитывает всю специфику разрабатываемого приложения.

На главной странице основная информация и ссылки на тесты.

Страница «Тест на адаптацию» Содержит дополнительные вкладки на дополнительные тесты

Страница «Адаптация, советы, тренинги» содержит материалы, видео и советы для студентов

Страница «Библиотека» содержит литературу посвящённую данному вопросу

Страница «Форум» даёт возможность посетителям сайта общаться и получать советы по интересующим их вопросам.

Страница «Фотоальбом» содержит фотографии природы.

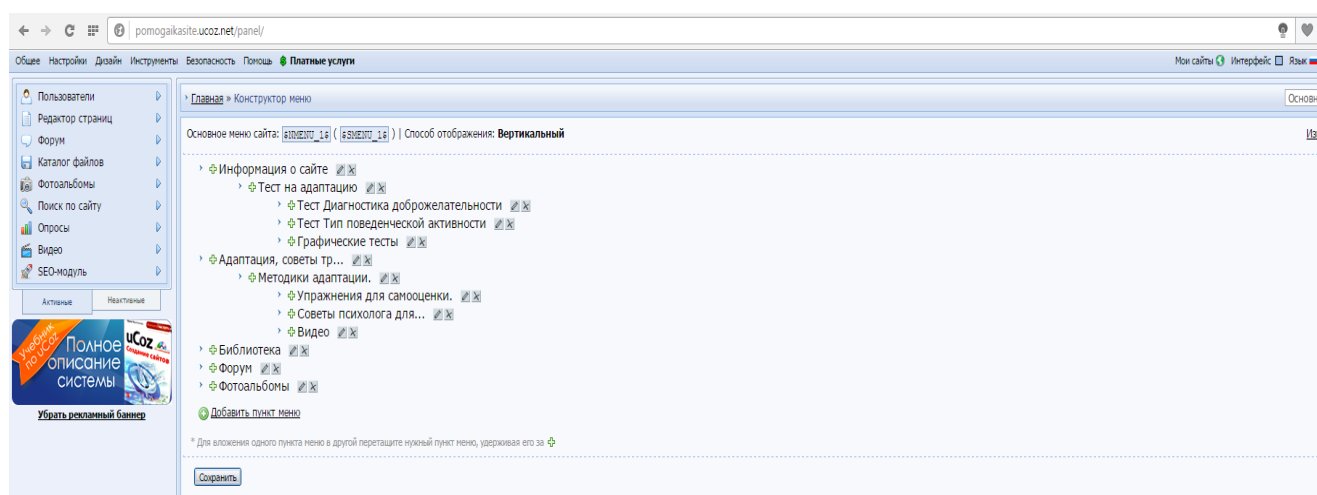


Рисунок 1 – Общая структура сайта.

В соответствии с разработанной структурой была спроектирована главная страничка сайта (рисунок 2). Она содержит все основные структурные элементы, переход по которым осуществляется с помощью гиперссылок.

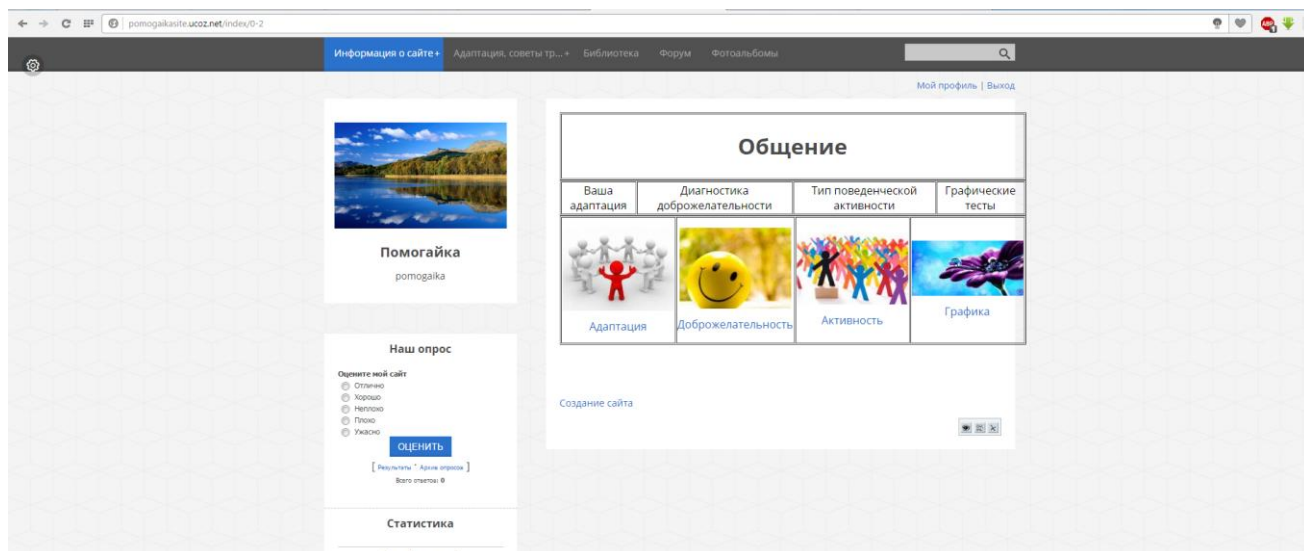


Рисунок 2 – Главная страница сайта.

Как и планировалось на этапе постановки задачи, сайт содержит все необходимые структурные и навигационные элементы: форму поиска, навигационное меню (в виде текстовых ссылок в сопровождении соответствующих изображений).

При нажатии на ссылке «Графига» Появляется страница содержащая графические тесты (рисунок 3). Print Screen остальных страницы приведён в приложении Б.

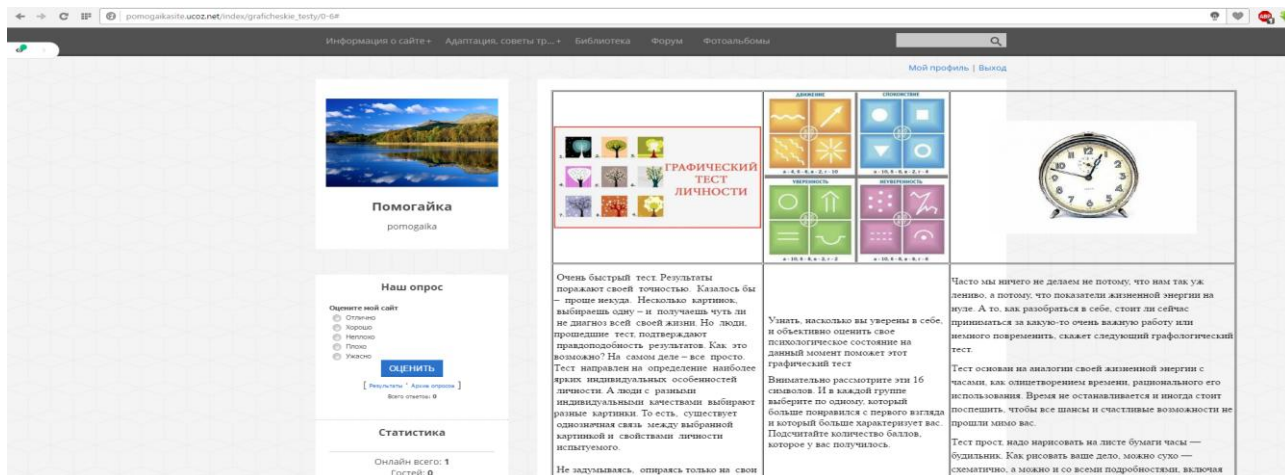


Рисунок 3 – Графические тесты.

Разработка web-сайта велась в основном в паке компании Ucoz.net. Выбор данного пакета обоснован тем, что его освоение отнимает мало времени, во время разработки доступен предварительный просмотр каждой отдельно сделанной операции, доступно большое количество функций (организация интерактивных элементов сайта, создание гиперссылок в несколько кликов мышки и т.п.), пакет поддерживает большое количество технологий (HTML, PHP, ASP, Java, XML, XSLT, CSS и другие).

Рассмотрим создание главной странички сайта (рисунок 4). Она является основополагающей для всех остальных.

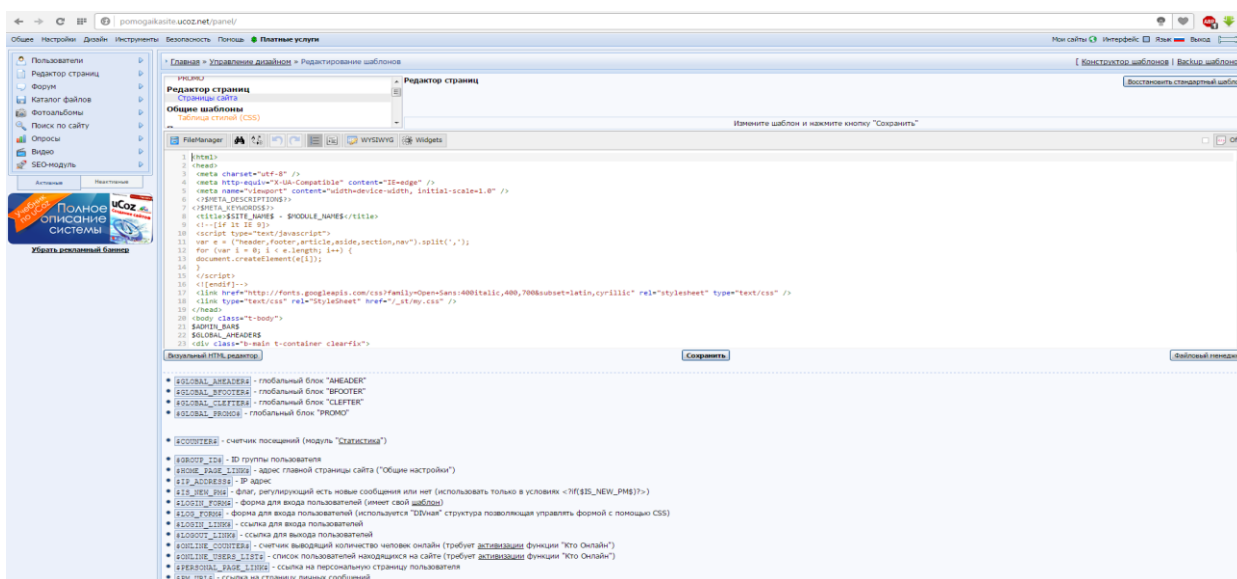


Рисунок 4 – Разработка главной страницы сайта.

Любая информация (текстовая или графическая) заносится непосредственно в ячейки таблицы. Таким образом, достигается структурированность странички, позволяющая наиболее удобно редактировать любой её элемент. Так же для удобства правки и логического отделения одного сегмента от другого каждому из них присвоено имя (рисунок 4). Код шаблонов страниц приведён в приложении В.

Психологические тесты прочно вошли в нашу современную жизнь. С помощью тестов люди: строят отношения, выбирают работу и т.д.. Ранее для того, что бы пройти тестирование и получить результат требовалось потратить от 20 минут. В начале требовалось в ручную ответить на поставленные вопросы, затем расшифровать полученный результат и только после проведения всех этих действий, можно было получить ответ на поставленный вопрос. В современном обществе компьютеры автоматизировали выполнение тестов с помощью специально настроенных программ и языков. Для сайта «Помогайка» тесты были написаны с помощью языка HTML. В программе при написании, были заложены вопросы, варианты ответа и бальный подсчёт результатов.

При создании тест имел вид (рисунок 5).

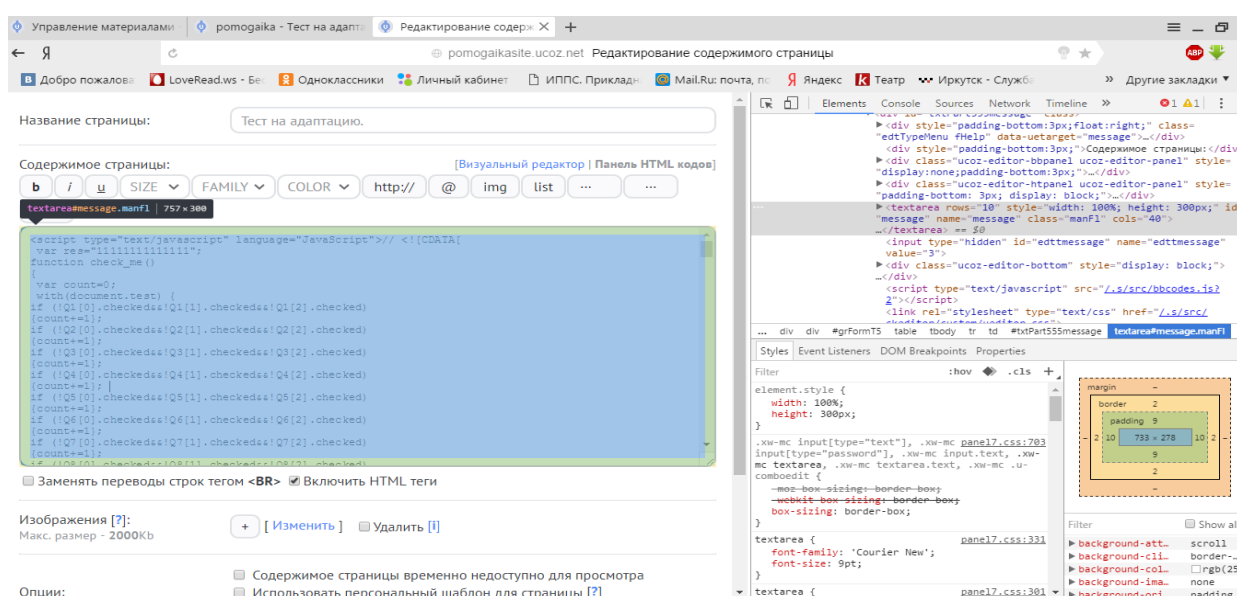


Рисунок 5 – Создание теста.

После написания программы и публикации её на сайте тест приобрел вид представленный на рисунке 6.

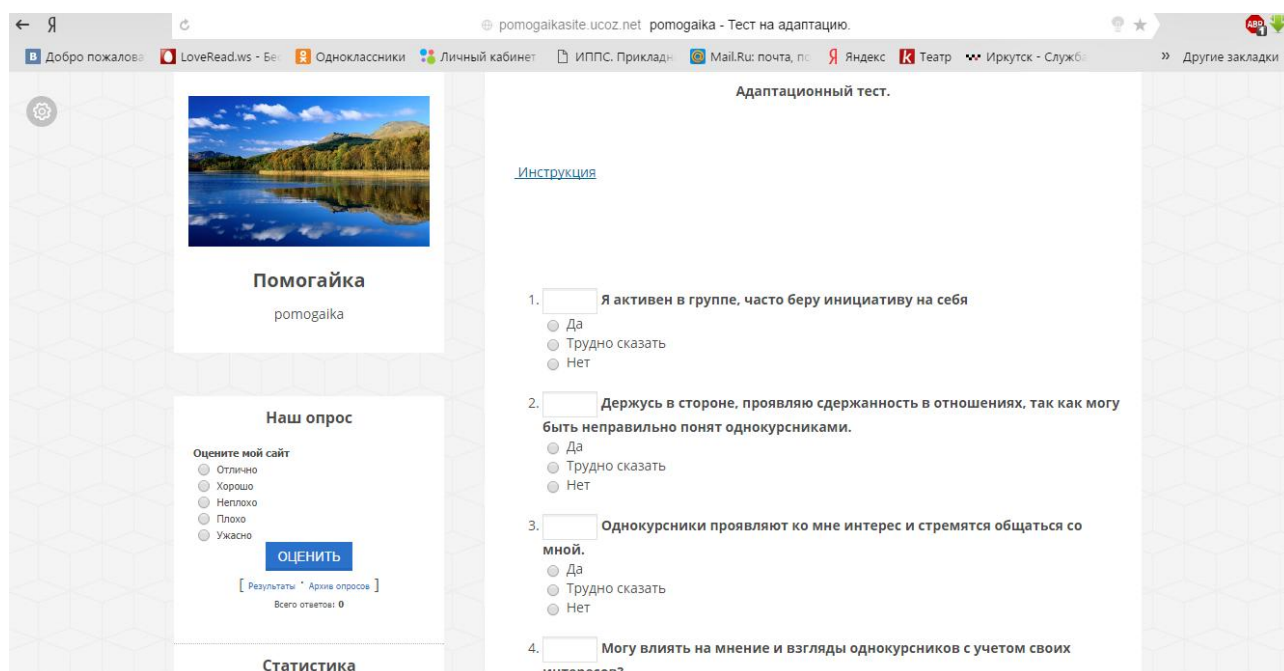


Рисунок 6 – Тест в режиме посетителя.

3.3 Результаты исследования особенностей адаптации студентов первого курса

Для выявления потребностей студентов в сайте было проведено исследования на базе опроса в тестовой форме.

В исследовании участвовало 60 студентов, им предлагалось ответить на 101 вопрос содержащий высказывания о себе, своем образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения.

Прочитав очередное высказывание опросника, требовалось примерить его к своим привычкам, своему образу жизни и оценить, в какой мере это высказывание может быть отнесено к ним. Для того чтобы обозначить ответ в бланке, надо было выбрать один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению.

Опрос содержал 101 вопрос.

Выбранный вариант ответа отмечался в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания, полный перечень используемых для опроса (приложение А).

Согласно проведенному исследованию у 50% опрошенных проблем с адаптацией не возникало, у оставшихся 50% было разделение 12% и 38%. 12% студентов имело проблемы с адаптацией, но успешно с ними справлялось, оставшиеся 38% не могли адаптироваться к новым условиям в связи с этим чувствовали себя не уверенно и выбитыми из колеи. Исследования отображены на (рисунке 7).

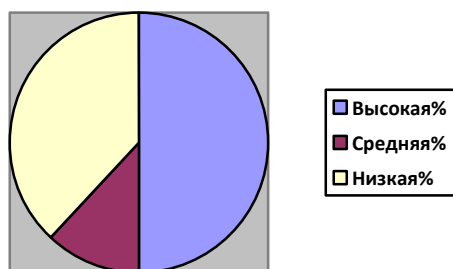


Рисунок 7 – Исследования адаптивности студентов

Среди студентов испытывающих проблемы с адаптацией был проведен ещё один опрос. Целью данного опроса было выявить потребность студентов в сайте где они могут изучить материал посвящённый адаптации, провести самотестирование, получить совет психолога и изучить материал посвященный этому вопросу.

Опрос содержал 1 вопрос и 2 варианта ответа.

Требуется ли вам сайт, посвященный данному вопросу

А) Да

Б) Нет

48% опрошенных ответили, что такой сайт был бы для них интересен.

2% посчитали это пустой тратой времени, так как в интернете есть более

интересные страницы.

Третий опрос был направлен на наполнения сайта и выглядел как анкета, где студенту самостоятельно предлагалось написать, что он хочет видеть на сайте.

Ответы по популярности распределились следующим образом.

- 1) Какие-нибудь тесты
- 2) Советы популярных видеоблогеров
- 3) Популярные книги по психологии

Оперируя полученными данными было принято решение о создании сайта.

3.4 Рекомендации, советы по адаптации студентам, педагогам и родителям

Советы и рекомендации для педагогов по адаптации первокурсников к условиям техникума

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

4. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным

выступлением.

5. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

6. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

Рекомендации для родителей первокурсников:

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

- давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;

- по возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;

- контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения;

- будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке;

- опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;

- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация студентов к обучению в вузе - это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Эти связи характеризуют субъектные отношения студента к основным видам его деятельности в образовательной среде вуза. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда вуза воздействует на обучающегося, а обучающийся активно воздействует на среду, определенным образом преобразуя ее. Выделение связей разного типа помогает глубже понять суть явления, но при этом адаптация протекает системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств.

Адаптация - процесс, в котором организация учебно-познавательной деятельности студента должна способствовать наиболее полной реализации личностного потенциала. Несмотря на безусловную сложность базовых дисциплин, когда студенты младших курсов испытывают особые проблемы в освоении именно их, раскрытие и использование их развивающего потенциала с целью учебной адаптации обуславливают формирование, стимулируют развитие, обеспечивают устойчивое функционирование связей, определяющих место обучающихся в образовательной среде вуза.

В ходе преддипломной практики был создан сайт «Помогайка студенту», который сможет помочь в адаптации студентов первого курса. Если у студента возникнут какие либо вопросы, которые не с кем обсудить или потребуются помощь психолога, на сайте он найдет всё необходимое для себя. Кроме психолога, который сможет помочь студенту в режиме реального времени разобраться в жизненных ситуациях, он может анонимно обсудить всё с

другими участниками форума или почитать специализированную литературу в специальной вкладке сайта.

СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вирт, Н. Алгоритмы и структуры сайтов / Н. Вирт – Москва : Мир, 2010. – 196 с.
2. Паквор К.Дж. Сайт для чайников. – М.: Вильямс, 2011. – 354 с.
3. Мартине, А. Секреты создания недорогого WEB-сайта. / А. Мартине – Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 458 с.
4. Печникова, В. Создание web-сайтов без посторонней помощи. – Москва : АСТ - Астрель, 2004. – 349 с.
5. Кирсанов, Д. Веб-дизайн / Д. Кирсанов – Москва : Технология, 2011. – 325 с.
6. Горбатов В.А., Павлов П.Г., Четвериков В.Н. Логическое управление информационными процессами. – М.: Энергоиздат, 2014. – 304 с.
7. Голосов А.О., Цаленко М.Ш. Схемы реляционных баз данных: теория нормализации и построение нормальных форм // Прикладная информатика, вып.2. - М.: Финансы и статистика, 2012. – с. 92-119.
8. Грабер М., Введение в SQL. – М.:Лори,2010.
9. Грей П., Логика, алгебра и базы данных. – М.: Машиностроение, 1989. – 360 с.
10. ДейтК.. Введение в системы баз данных. – М.: Вильямс, 2001. – 354 с.
11. Дейт. К., Введение в системы баз данных. – Киев-Москва: Диалектика, 2012. – 781 с.
12. Дрибас В.П., Реляционные модели баз данных. – Минск: БГУ, БССР, 2012. – 297 с.
13. Джексон Г., Проектирование реляционных баз данных для использования с микроЭВМ. – М.: Мир, 2011. – 252 с.
14. Йордан Э., Аргила К. Структурные модели в объектно-ориентированном анализе и проектировании. – М.: ЛОРИ, 2014. – 264 с

15. 1.Авдиенко Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.
16. .Алёхин И.В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. - 2008. - № 2. - С. 366-368.
17. .Алтынова Н.В., Панихина А.В., Анисимов Н.И., Шуканов А.А. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // В мире научных открытий. - 2013. - № 3-2. - С. 99-103.
18. .Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 134 с.
19. .Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.
20. .Антипова Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. - 2012. - № 2. - С. 52-56.
21. .Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. - 2011. - № 3. - С. 173-177.
22. .Баданина Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 83. - С. 99-108.
23. .Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. - 2007. - № 5. - С. 82-83.
24. .Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2013. - № 3. - С. 37-48.

25. 11.Головин С.Ю. Словарь практического психолога: [Электронный ресурс] / С.Ю. Головин // <#"justify">12.Гончикова О.Н. Этнопсихологические особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. - 2008. - № 5. - С. 69-73.
26. .Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - М.: Педагогика, 2012. - 811 с.
27. .Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.
28. .Карабанов А.А., Погорелко А.Н., Ильин Е.А. Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов // Известия Института инженерной физики. - 2010. - № 15. - С. 21-23.
29. .Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. - 2011. - № 4. - С. 100-103.
30. .Костенко С.С. К вопросу о внутриличностных факторах саморазвития студентом компетенции жизнеутверждающей адаптации // Высшее образование сегодня. - 2008. - № 8. - С. 36-38.
31. .Крысько В.Г. Социальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд.: [Электронный ресурс] // #"justify">.Логинова М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе // Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2012. - № 6. - С. 77-80.
32. .Осадчая Е.А., Петрова Р.Ф. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. - 2011. - № 4. - С. 40-49.
33. .Попова Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6:

Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. - 2014. - № 2-2. - С. 53-57.

34. .Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. - 2009. - № 7. - С. 83-89.

35. .Смирнов А.А., Живаев Н.Г. Уровень субъективного контроля и адаптация студента в вузе // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. - 2008. - № 6. - С. 53-58.

36. .Соловьев А., Макаренко Е. Абитуриент-студент: проблемы адаптации // Высшее образование в России. - 2011. - № 4. - С. 54-56.

37. .Стамова Л.Г., Сикачева Ю.М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 15-17.

38. .Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. - 2013. - № 4. - С. 185-187.

39. .Федотова Л.А. О взаимосвязи системы контроля в довузовской подготовке и адаптации студента в вузе // Известия Волгоградского государственного технического университета. - 2008. - № 5. - С. 84-86.

40. .Чернова О.В., Сячин М.В. Социально-культурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2010. - № 4. - С. 65-74.

41. .Эрдынеева К.Г., Попова Р.Э. Функциональная асимметрия мозга как условие адаптации студента к учебной деятельности // Успехи современного естествознания. - 2009. - № 1. - С. 64-66.

42. .Якиманская И.С., Карымова О.С., Трифонова Е.А., Ульчева Т.А. Психология и педагогика / учебное пособие. - Оренбург: Издательство Руссервис, 2011. - 567 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
(справочное)
ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТИВНОСТИ

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-либо в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, бодрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, что все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в будущее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого не заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что думают о нем другие.

61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящее время многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-либо портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-либо помощь.
92. Никогда не оправдывается.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Диагностика доброжелательности

1. Выберите верное суждение

- а) Человек чаще всего может быть уверен в других людях.
- б) Доверять другому небезопасно, так как он может использовать это в своих целях.

2. Выберите верное суждение

- а) Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.
- б) В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.

3. Выберите верное суждение

- а) Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.
- б) Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.

4. Выберите верное суждение

- а) Вера в других является основой выживания в наше время.
- б) Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.

5. Выберите верное суждение

- а) Если знакомый просит в займы, лучше найти способ отказать ему.
- б) Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.

6. Выберите верное суждение

- а) «Договор дороже денег» – все еще лучшее правило в наше время.
- б) В наше время необходимо стремиться угрожать всем независимо от собственных принципов.

7. Выберите верное суждение

- а) Невозможно перепрыгнуть через себя.
- б) Там, где есть воля, есть и результат.

8. Выберите верное суждение

- а) В деловых отношениях не место дружбе.

б) Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Диагностика типа поведенческой активности

1. Бывает ли Вам трудно выбрать время, чтобы сходить парикмахерскую?

- ☐ никогда.
- ☐ иногда.
- ☐ почти всегда.

2. У Вас такая работа, учёба «взбадривает» (стимулирует)?

- ☐ меньше, чем учёба большинства людей.
- ☐ примерно такая же, как учёба большинства людей.
- ☐ больше, чем учёба большинства людей.

3. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто Вам приходится сталкиваться с такими событиями?

- ☐ несколько раз в день.
- ☐ несколько раз в неделю
- ☐ раз в месяц или реже.

4. В случае если Вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком многого требуют от Вас, то Вы:

- ☐ теряете аппетит и/или меньше едите.
- ☐ едите чаще и/или больше обычного.
- ☐ не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.

5. В случае если Вас что-то гнетет, давит или у Вас есть неотложные заботы, то Вы:

- ☐ немедленно принимаете соответствующие меры.
- ☐ тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.
- ☐ зависит от ситуации.

6. **Как быстро Вы обычно едите?**

- ☐ я обычно кончаю есть раньше других.
- ☐ я ем немного быстрее других.
- ☐ я ем с такой же скоростью, как и большинство людей.

7. **Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что Вы едите чересчур быстро?**

- ☐ да, часто.
- ☐ да, раз или два.
- ☐ нет, мне никто никогда этого не говорил.

8. **Как часто Вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и учитесь?**

- ☐ я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
- ☐ я делаю это только тогда, когда не хватает времени.
- ☐ я делаю это редко или никогда не делаю.

9. **Когда Вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, Вы чувствуете желание поторопить его?**

- ☐ часто.
- ☐ иногда.
- ☐ почти никогда.

10. **Как часто Вы действительно «заканчиваете» мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?**

- ☐ часто.
- ☐ иногда.
- ☐ почти никогда.

11. Как часто Ваши близкие или друзья замечают, что Вы невнимательны, если Вам говорят о чем-либо слишком подробно?

- ☐ раз в неделю или чаще.
- ☐ несколько раз в месяц.
- ☐ почти никогда.

12. Если Вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то, как часто Вы опаздываете?

- ☐ иногда.
- ☐ редко.
- ☐ почти никогда.

13. Бывает ли, что Вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

- ☐ часто.
- ☐ иногда.
- ☐ редко или никогда.

14. Предположим, что Вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т.п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут. Вы:

- ☐ спокойно подождете.
- ☐ будете прохаживаться в ожидании.
- ☐ обычно у Вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

15. Если Вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т.п., то Вы:

- ☐ спокойно ждете своей очереди.
- ☐ испытываете нетерпение, но не показываете этого.
- ☐ чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие.

16. Если Вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т.п.), то Вы:

- ☐ напрягаете все силы, для победы.
- ☐ стараетесь выиграть, но не слишком усердно.
- ☐ играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

17. Представьте, что Вы и Ваши Друзья начинаете новую работу. Что Вы думаете о соревновании в этой работе?

- ☐ предпочитаю избегать этого.
- ☐ принимаю потому, что это неизбежно.
- ☐ получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

18. Когда Вы учились в школе, большинство людей считало, что Вы:

- ☐ часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
- ☐ иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим.
- ☐ обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены).

19. Чем, по Вашему мнению, Вы отличаетесь в настоящее время:

- ☐ часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- ☐ иногда стараетесь и Вам нравится во всем быть первым и лучшим.
- ☐ Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. По мнению Ваших родных или друзей Вы:

- ☐ часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- ☐ иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим.
- ☐ Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться?

21. Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу общую активность?

- ☐ недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее.
- ☐ около среднего; всегда есть какое-то занятие.
- ☐ сверх активность, бьющая через край энергия.

22. Согласились бы знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей учёбе слишком серьезно?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ возможно, нет.
- ☐ абсолютно, нет.

23. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы ее энергичны, чем большинство людей?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ возможно, да.
- ☐ возможно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие Вас люди с тем, за короткое время Вы способны выполнить большой объем работы?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ возможно, да.
- ☐ абсолютно, нет.

25. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы легко сердитесь (раздражаетесь)?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ абсолютно, нет.
- ☐ возможно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы живете мирной и спокойной жизнью?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ абсолютно, нет.
- ☐ возможно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы большинство дел делаете в спешке?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ возможно, да.
- ☐ абсолютно, нет.

28. Какой характер был у вас, когда вы учились в школе?

- ☐ вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю.
- ☐ почти никогда не сержусь (не выхожу из себя)
- ☐ вполне уравновешенный (не было проблем).

29. Согласились ли бы хорошо знающие Вас люди, что Вас радует соревнование (состязание) и Вы очень стараетесь выиграть?

- ☐ да, абсолютно.
- ☐ абсолютно, нет.
- ☐ возможно, нет.

30. Каким вы представляете свой характер сегодня?

- ☐ вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю.
- ☐ почти никогда не сержусь (не выхожу из себя)
- ☐ вполне уравновешенный.

31. Когда вы погружены в учёбу и кто-либо прерывает вас, что Вы обычно чувствуете при этом?

- ☐ я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва учится лучше;
- ☐ я чувствую легкую досаду.
- ☐ я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

32. Если повторяющиеся прерывания в учёбе действительно Вас разозлили, Вы:

- ☐ ответите резко.
- ☐ попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить.
- ☐ ответите в спокойной форме.

33. Как часто Вы выполняете учёбу, которую должны закончить к определенному сроку?

- ☐ ежедневно или чаще.
- ☐ еженедельно.
- ☐ ежемесячно или реже.

34. Учёба, которую Вы должны закончить к определенному сроку, как правило:

- ☐ не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна.
- ☐ вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на учёбу группы людей.
- ☐ Когда как.

35. Вы сами себе определяете сроки выполнения заданий на учёбе и дома?

- ☐ нет.
- ☐ да, но только изредка.
- ☐ да, весьма часто.

36. Качество учёбы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

- ☐ лучше.
- ☐ обычное.
- ☐ хуже.

37. Бывает ли, что на учёбе, Вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?

- ☐ да.
- ☐ да, но не так часто.
- ☐ да, постоянно.

38. Были ли Вы удовлетворены, тем куда поступили.

- ☐ да.
- ☐ нет.
- ☐ время от времени.

39. Если бы вы могли выбрать, то чтобы вы предпочли:

- ☐ прибавку к стипендии.
- ☐ дополнительные занятия.
- ☐ в зависимости от ситуации.

40. К концу каникул Вы:

- ☐ хотите продлить их еще на недельку – другую.
- ☐ чувствуете, что готовы вернуться к учёбе.

- ☐ Вам хочется, чтобы каникулы закончились, и Вы могли вернуться к учёбе.

41. Бывало ли, что в последние несколько месяцев, вы несколько раз хотели бросить учёбу.

- ☐ да.
- ☐ нет.
- ☐ нет, никогда.

42. Бывает ли, что во время каникул вы не можете перестать думать об учёбе?

- ☐ Да, всегда.
- ☐ да, иногда.
- ☐ нет, никогда.

43. В последние три месяца Вы получали какие-либо поощрения на учёбе?

- ☐ нет, никогда.
- ☐ иногда.
- ☐ да, часто.

44. Как часто Вы приносите книги из библиотеке домой или изучаете дома материалы, связанные с учёбой?

- ☐ редко или никогда.
- ☐ раз в неделю или реже.
- ☐ почти постоянно.

45. Как часто Вы остаетесь на учёбе после окончания учебного дня или приходите на учёбу в неурочное время?

- ☐ на моей учёбе это невозможно.
- ☐ весьма редко.

- ☐ иногда (реже, чем раз в неделю).

46. Вы обычно остаетесь дома, если у Вас озноб или повышенная температура?

- ☐ да.
- ☐ нет.
- ☐ иногда.

47. Если Вы чувствуете, что начинаете уставать от учёбы, то Вы:

- ☐ некоторое время учитесь менее активно, пока силы не вернутся к Вам;
- ☐ продолжаете учиться также активно, несмотря на усталость.
- ☒ Когда как

48. Когда Вы работаете в коллективе, другие ожидают от Вас, что Вы будете руководить?

- ☐ редко.
- ☐ не чаще, чем от других.
- ☐ чаще, чем от других.

49. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

- ☐ никогда.
- ☐ иногда.
- ☐ часто.

50. Если кто-то поступает в отношении Вас нечестно, Вы:

- ☐ прямо указываете ему на это.
- ☐ находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
- ☐ ничего не говорите об этом.

По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы прилагаете:

- ☒ гораздо больше усилий.
- ☐ примерно столько же усилий;
- ☐ гораздо меньше усилий.

51. По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы чувствуете:

- ☒ значительно большую ответственность.
- ☐ примерно такую же ответственность.
- ☐ значительно меньшую ответственность.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете необходимость торопиться?

- ☐ гораздо больше.
- ☐ несколько больше.
- ☐ столько же.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы:

- ☐ значительно более аккуратны.
- ☐ несколько менее аккуратны.
- ☐ примерно в такой же степени аккуратны.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Ваше отношение к ней:

- ☐ гораздо более серьезное.
- ☐ несколько менее серьезное.
- ☐ мало отличается от других.

55. По сравнению с заданием, которую Вы выполняли неделю назад, сейчас Вы выполняете его:

- ☐ больше часов.
- ☐ примерно столько же.
- ☐ меньше, чем раньше.

56. По сравнению с работой, которую Вы выполняли неделю назад, нынешняя работа требует:

- ☐ меньшей ответственности.
- ☐ столько же ответственности.
- ☐ большей ответственности.

57. По сравнению с работой, которую Вы выполняли неделю назад, нынешняя работа:

- ☒ более интересна.
- ☐ столь же интересна.
- ☐ менее интересна.

Ключи:

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	A	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	B	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	A	Лживость-	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	B	+	8, 82, 92, 101	18-36
3	A	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	B	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	A	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	B	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	A	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	B	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	A	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	B	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	A	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	B	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до»

зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

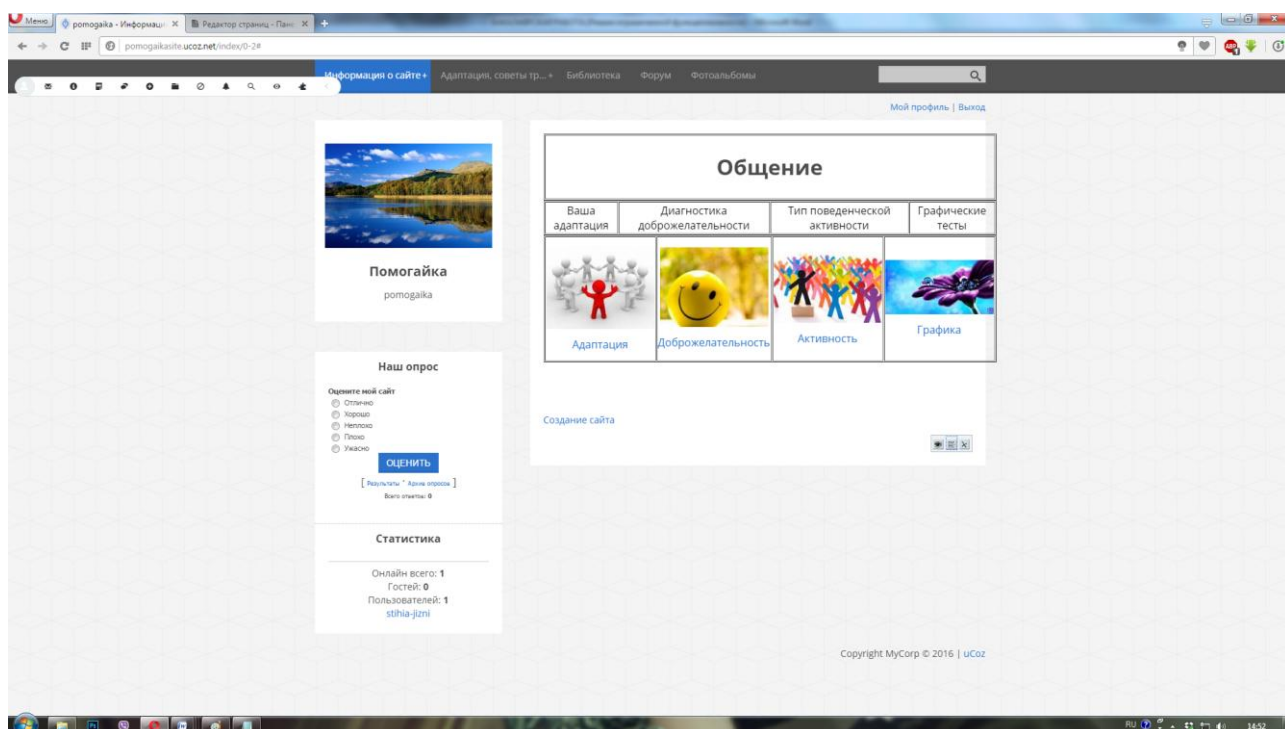


Рисунок 8 – Основная страница сайта.

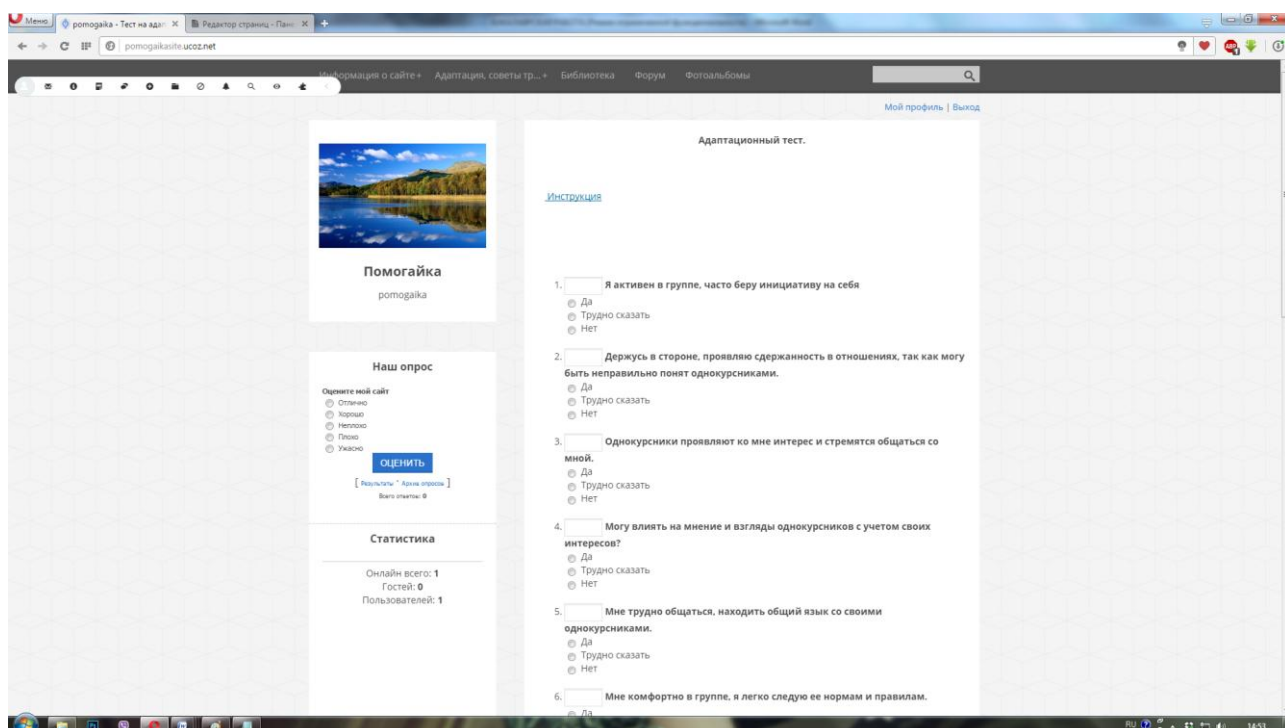


Рисунок 9 – Адаптационный тест

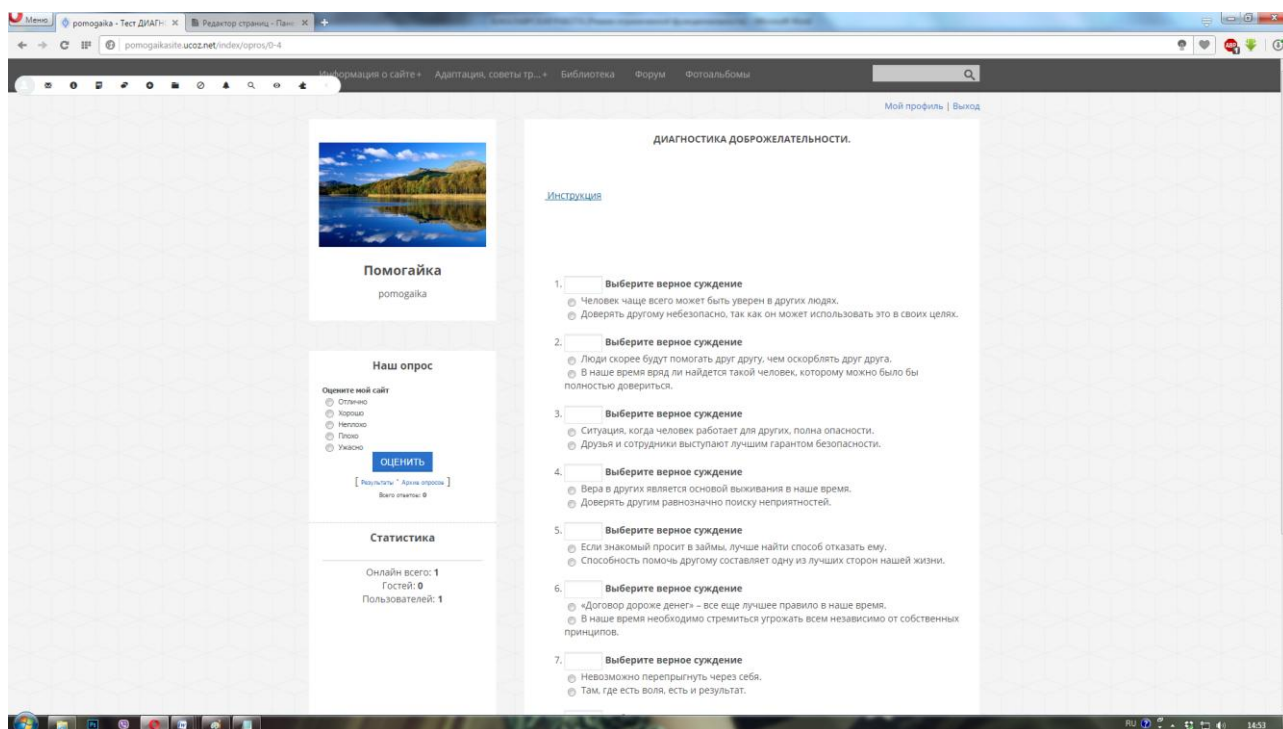


Рисунок 10 – Тест диагностика доброжелательности

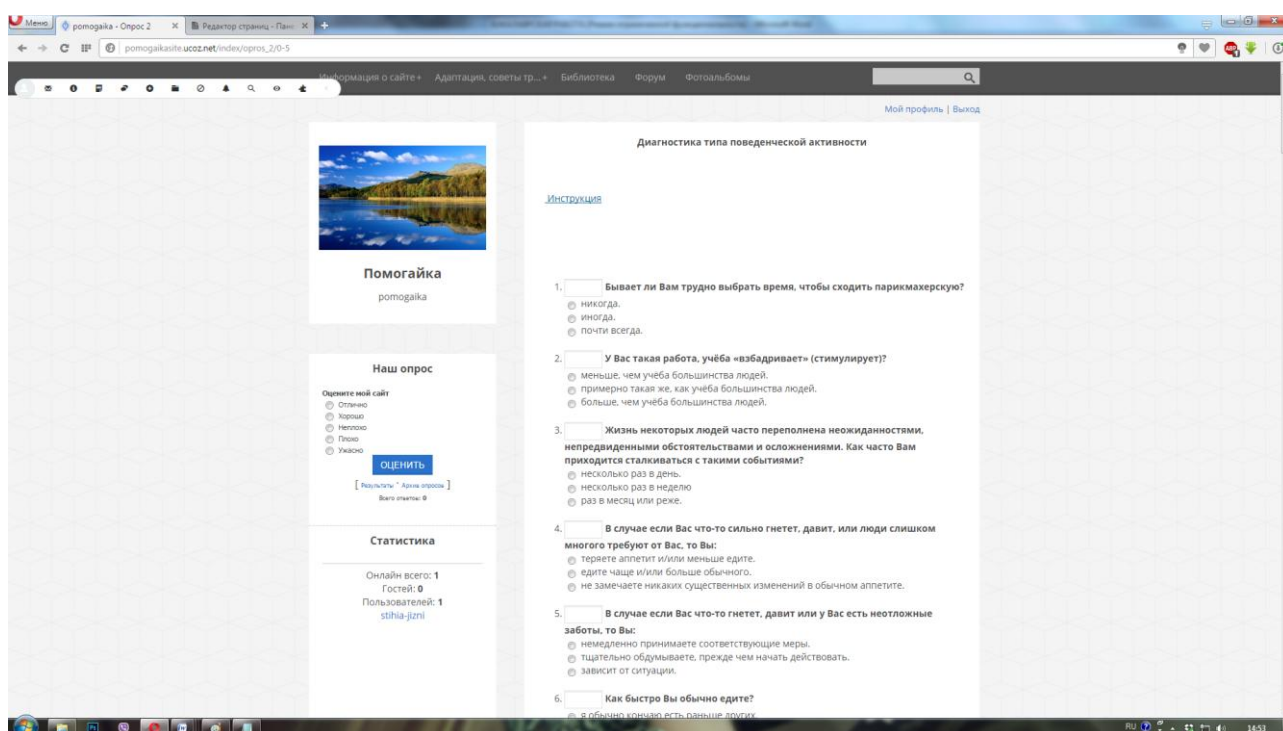


Рисунок 11 – Тест диагностика поведенческой активности

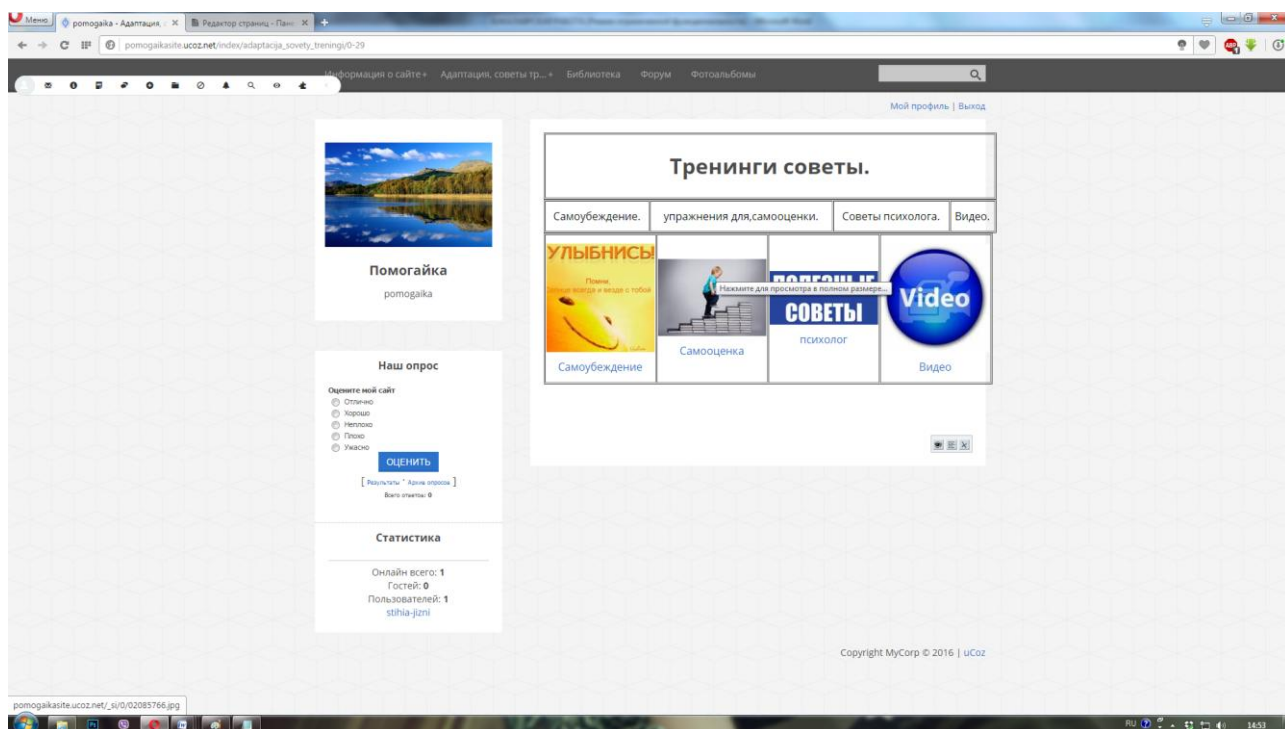


Рисунок 12 – Тренинги советы

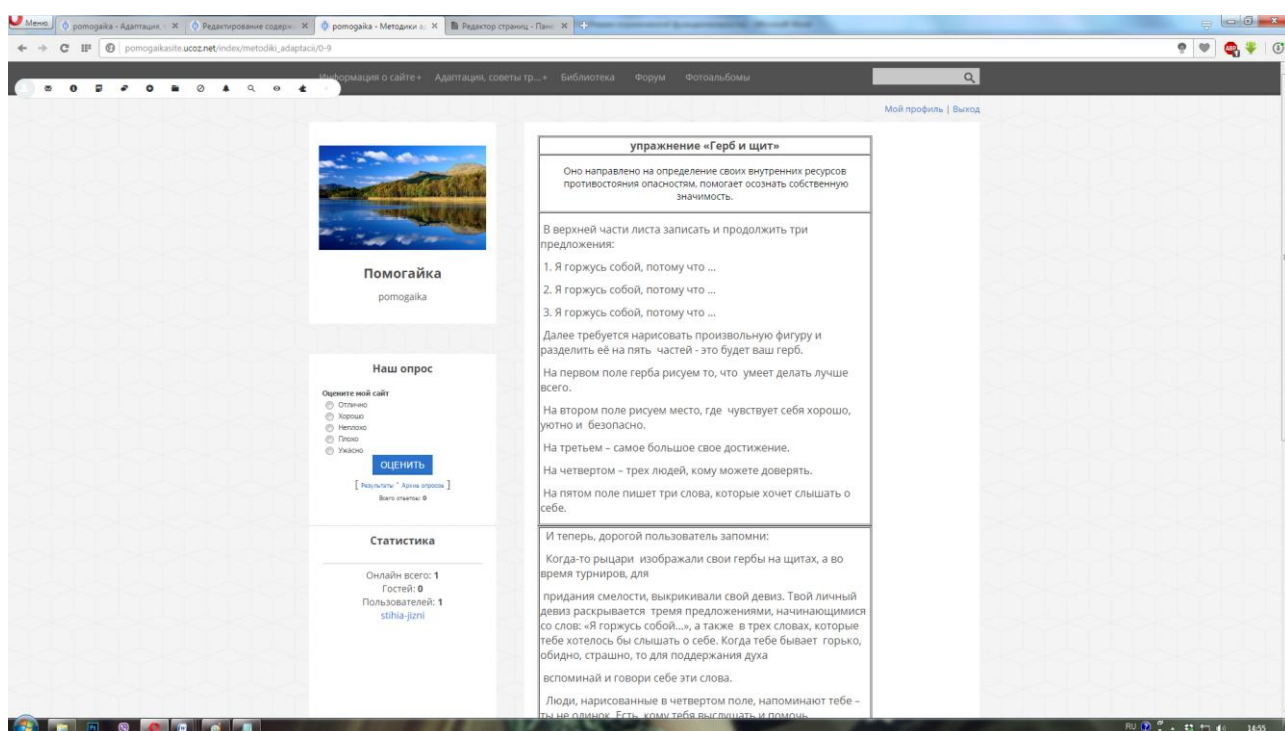


Рисунок 13 – Упражнение «Герб и Щит»

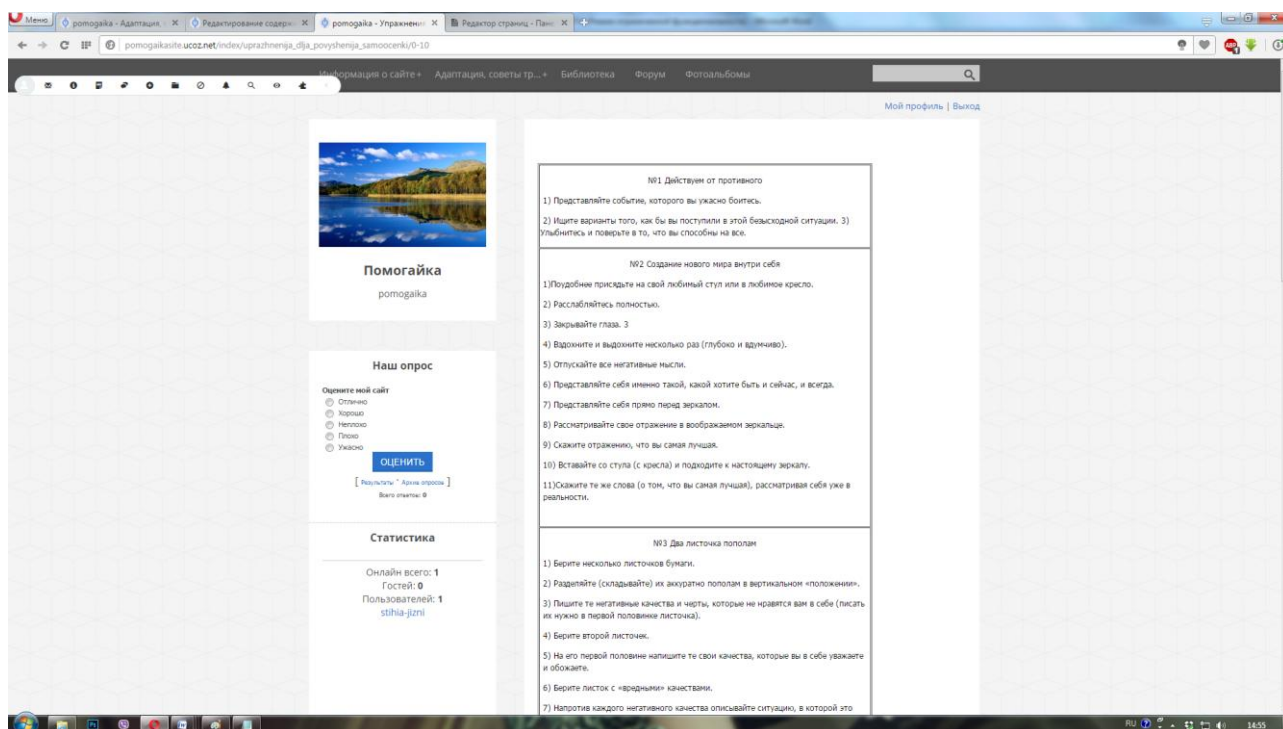


Рисунок 14 – Упражнение для самооценки

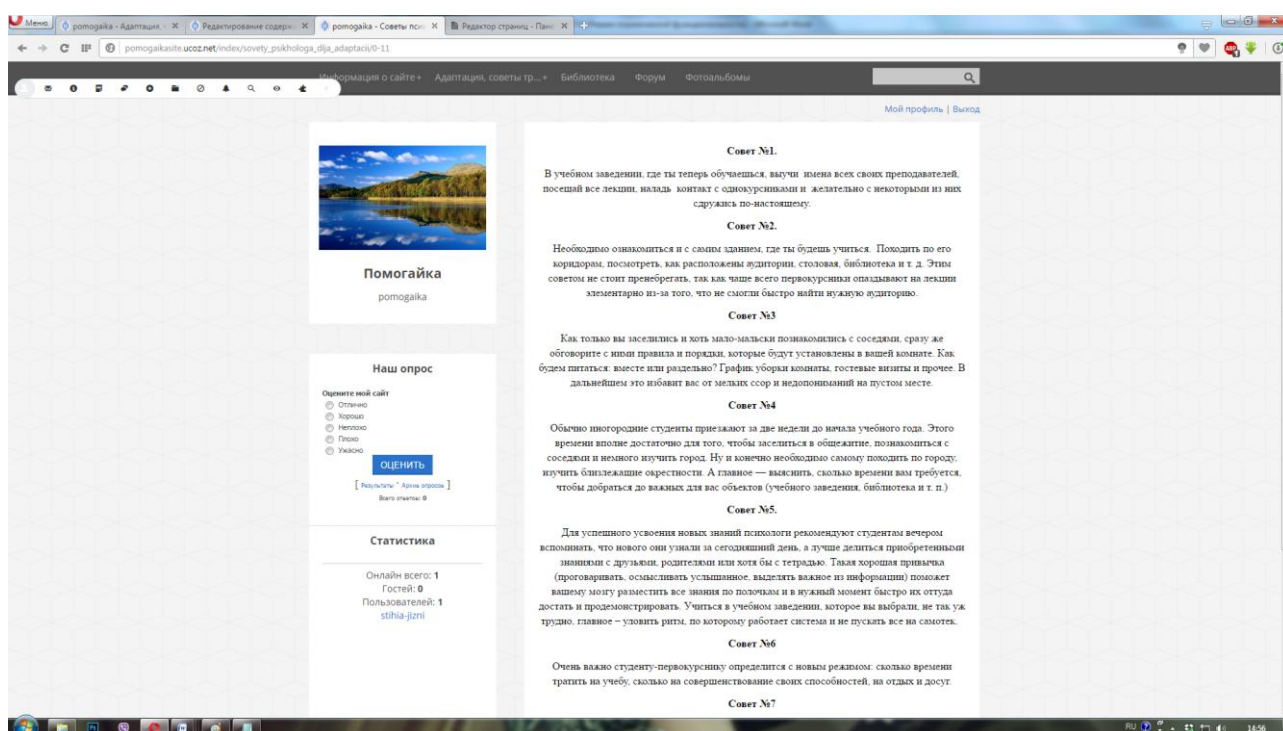


Рисунок 15 – Советы психолога.

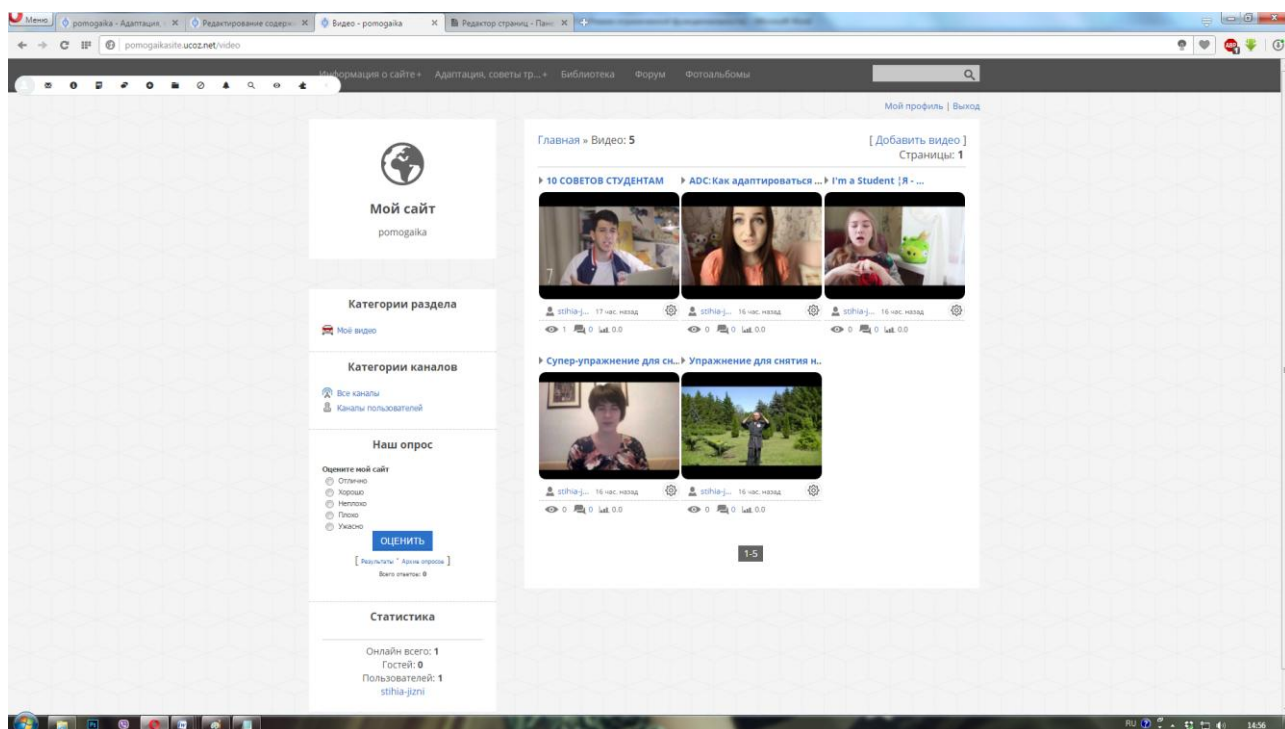


Рисунок 16 – Видео

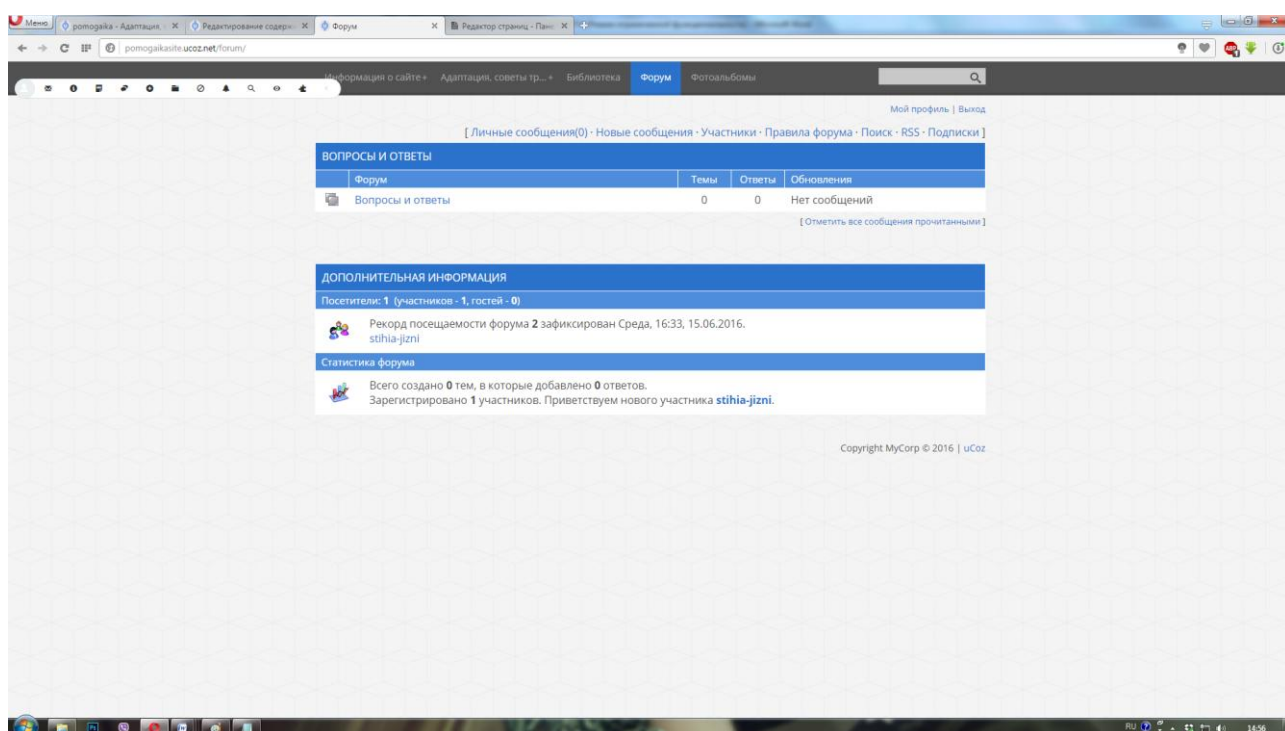


Рисунок 17 – Форум

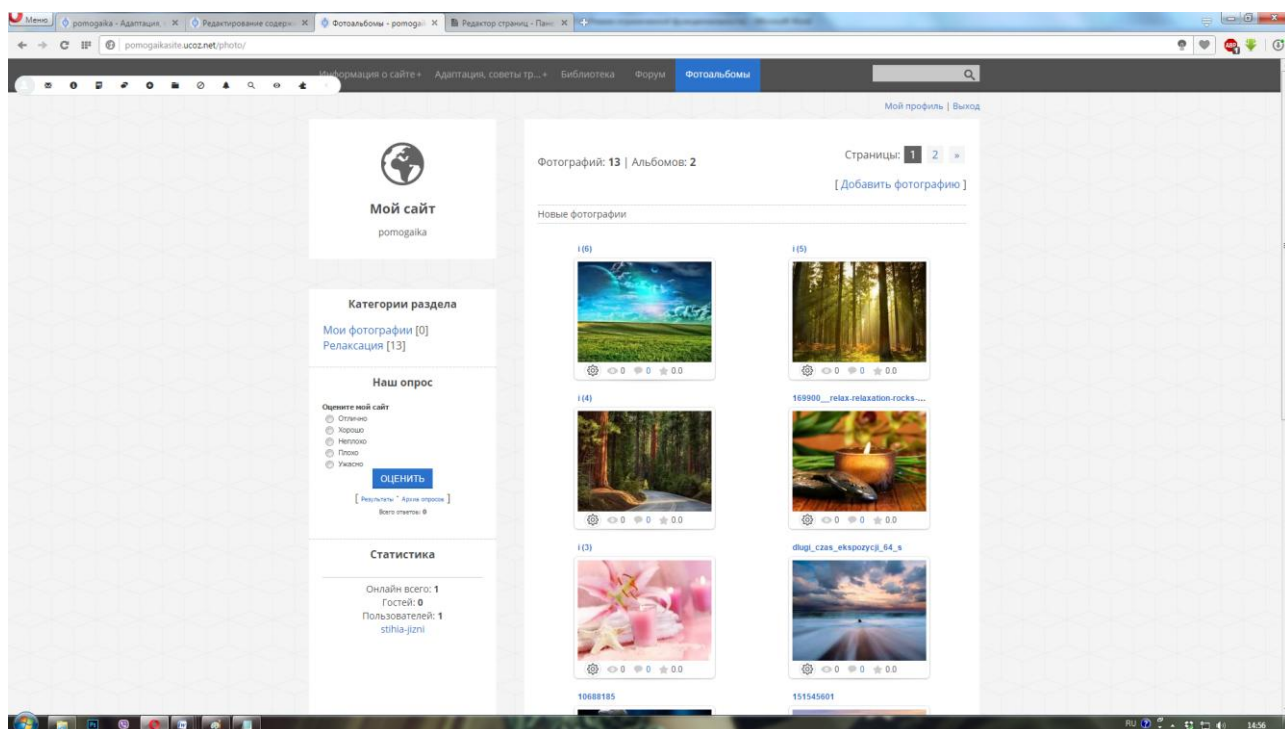


Рисунок 18 – Фотоальбом

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(обязательное)

Код основной страницы

```
<html>
<head>
  <meta charset="utf-8" />
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge" />
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0" />
  <?$META_DESCRIPTION$?>
  <?$META_KEYWORDS$?>
  <title>${SITE_NAME$} - ${MODULE_NAME$}</title>
  <!--[if lt IE 9]>
  <script type="text/javascript">
    var e = ("header,footer,article,aside,section,nav").split(',');
    for (var i = 0; i < e.length; i++) {
      document.createElement(e[i]);
    }
  </script>
  <![endif]-->
  <link
href="http://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:400italic,400,700&su
bset=latin,cyrillic" rel="stylesheet" type="text/css" />
  <link type="text/css" rel="StyleSheet" href="/_st/my.css" />
</head>
<body class="t-body">
${ADMIN_BAR$}
${GLOBAL_AHEADER$}
```

```

<div class="b-main t-container clearfix">
  <!-- <middle> -->
  <div class="b-logo b-white">
    <a title="Главная" href="$HOME_PAGE_LINK$"></a>
  <div class="site-title"><!-- <logo> -->Помогайка<!-- </logo> --></div>
  <div class="site-slogan">$SITE_NAME$</div>
</div>
<div class="b-maincontent b-white" role="main">
  $GLOBAL_PROMO$
  <div class="content-padding">
    <!-- <body> -->$CONTENT$<!-- </body> -->
  </div>
</div>
<div class="sidebar-clear clearleft"></div>
<aside class="b-sidebar b-white clearfix">
  $GLOBAL_CLEFTER$
</aside>
<!-- </middle> -->
</div>
$GLOBAL_BFOOTER$
</body>
</html>

```